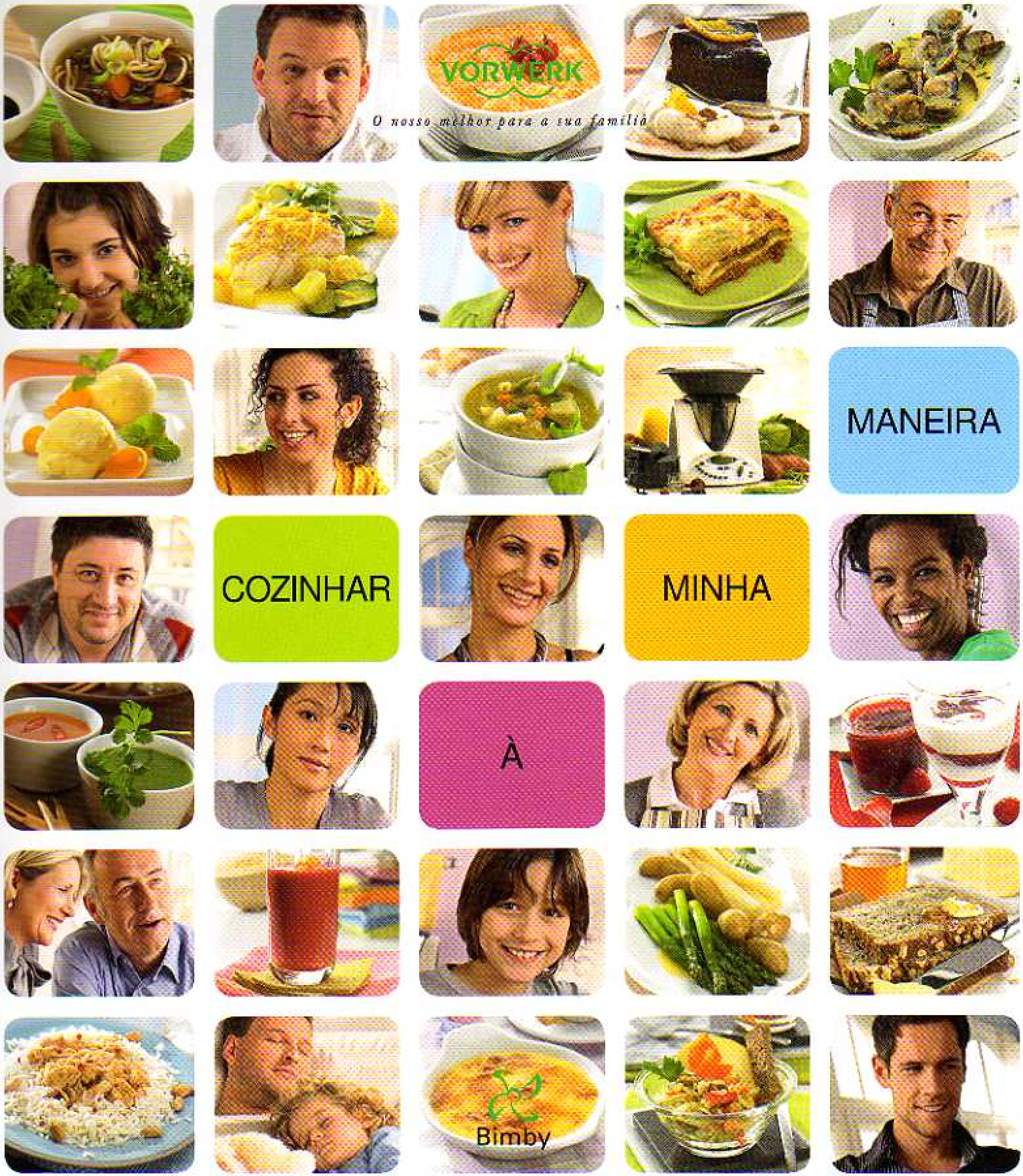

VORWERK
O nosso melhor para a sua família
MANEIRA
COZINHAR
MINHA
À
Bimby

Mundo Bimby



Estimado Cliente

Atentos ao nosso slogan «O nosso melhor para a sua família», estamos constantemente a tentar enriquecer o «mundo Bimby» de forma a oferecer às nossas famílias uma alimentação cada vez mais saudável e caseira. Sabemos que os nossos clientes têm gostos diferenciados que gostaríamos de satisfazer com a ajuda da Bimby. É por esta razão que pedimos que nos ajudem a identificar quais as necessidades básicas que associam ao acto de cozinhar e, recebemos sempre respostas fascinantes!

Se por um lado, existem diferenças culturais na arte de cozinhar a que tentamos responder através de um vasto volume de receitas internacionais, por outro, na cozinha, cada família tem a sua própria maneira de cozinhar. Esta variedade de maneiras de cozinhar é partilhada com muitas outras pessoas no mundo. Assim, fez-nos todo o sentido, desenvolver um livro que correspondesse a este grau de criatividade e diversidade.

«Cozinhar à minha Maneira» é o título deste segundo livro internacional que é, exclusivamente, dedicado às preferências e interesses dos nossos clientes. Neste volume, encontrará não só uma diversidade de receitas, mas também a forma de as adaptar à sua «maneira» de cozinhar – tal como a Bimby!

Combinando a vasta experiência da nossa Equipa de Desenvolvimento de Receitas com a já comprovada inovação tecnológica da nossa Bimby, tornámos este livro o mais simples possível para que consiga, de forma fácil, adaptar a Bimby à sua maneira de cozinha Esperamos que desfrute das diferentes oportunidades que agora dispõe de servir refeições saudáveis e deliciosas a todas a sua família bem como aos seus convidados.

Tenho a certeza que vai aproveitar ao máximo as receita que lhe propomos ao mesmo tempo que se entusiasm com o facto de serem confeccionadas por si.

Com os melhores cumprimentos.

Jörg Körfer
President & CEO Division Thermomix



















Um por todos e todos por um

Há pessoas que têm grande facilidade em fazer amigos. Normalmente, são pessoas prestáveis, talentosas e que por isso acabam por influenciar a vida daqueles que as rodeiam. Ora, como provavelmente já se apercebeu, a sua Bimby também reúne estas características e na cozinha é seguramente a sua melhor amiga!
Em milhares de cozinhas por este mundo fora, em casas de famílias mais ou menos numerosas, junto de pessoas que optaram por viver sozinhas ou mesmo em restaurantes, a Bimby tem sido uma ajuda preciosa para que possamos trazer para as nossas vidas refeições mais saudáveis e saborosas. Mais, as suas funcionalidades são tão abrangentes que a parafernália de pequenos aparelhos que vemos em muitas cozinhas deixou de fazer qualquer sentido. Para quê ocupar espaço se a Bimby, num único objecto, os substitui com redobrada eficácia? Por outro lado, a Bimby é muito útil a todos os níveis de aficionados pela cozinha. Dos pratos aos acompanhamentos mais complexos, passando pelas mais simples refeições e sobremesas

Um início fácil

Qualquer pessoa pode aprender a cozinhar. Quem quiser iniciar-se nesta arte, vai verificar com satisfação que pode contar com a Bimby para o auxiliar nos primeiros passos no grande mundo da cozinha.





Um, dois, três – e pronto!

As refeições mais rápidas de preparar também podem ser bastante saborosas. Basta que se tenha atenção aos vários pormenores que compõem a receita. Este livro oferece-lhe sobretudo sugestões simples para o seu dia-a-dia, mas simplicidade não significa menos sabor!

Cozinhar para muita gente

Resolver o problema de cozinhar todos os dias, para alimentar a família, é um enorme desafio para qualquer pessoa. Favorecendo a qualidade e a diversidade das refeições, a Bimby tem um papel fundamental nesse esforço diário.



do dia-a-dia, a Bimby é uma ajuda para todas as ocasiões. Nas páginas seguintes vai encontrar muitos exemplos de como a Bimby pode ajudar a realizar as suas tarefas diárias na cozinha. Seja na primeira refeição do dia, ao almoço, ao lanche, ao jantar, em família, a sós ou com amigos! Mas a Bimby tem potencial para o ajudar muito mais: como por exemplo a preparar comida para o seu bebé ou uma fantástica refeição... Portanto, ideias não vão faltar. Basta que as ponha em prática, que lhes acrescente um pouco da sua criatividade e que se divirta muito enquanto prepara essas mesmas refeições.





Alimentação saudável

Será que tudo o que comemos e que nos sabe bem terá forçosamente de fazer engordar? Não! Receitas equilibradas, com base numa escolha criteriosa dos ingredientes, podem garantir refeições saudáveis e plenas de sabor. Neste livro também lhe vamos mostrar como as poderá confeccionar.



Apreciadores de carne

A Bimby e pratos de carne – uma combinação perfeita.



As suas receitas – ao seu estilo

Se a sua experiência na cozinha já dispensa grandes explicações ou se é daquelas pessoas que quer pôr à prova toda a sua criatividade, apenas precisa de uma Bimby ao seu lado. Liberte-se, crie e recrie-se com esta ajudante incansável!



Cozinhar é difícil? Nem pensar!

As boas refeições não têm de ser complicadas. A pensar nos que se estão a iniciar nas artes da culinária, reunimos neste livro receitas simples que, com a colaboração da Bimby, tornam-se ainda mais fáceis de preparar. Basta começar pelos pratos recomendados e evoluir depois para as restantes receitas. O sucesso está garantido. Se quiser esclarecer algum pormenor, já sabe que basta contactar o seu Agente Bimby. Ele está à sua disposição... Basta um telefonema! Mas acreditamos que muito rapidamente vai dar-se conta de que a Bimby não só simplifica, como também é uma peça muito simples de usar e limpar.

Falta-lhe experiência? – isso não é um problema.

Uma das muitas vantagens da Bimby, importante para os principiantes, é tornar mais simples os diferentes procedimentos de preparação de uma receita. Em pouco tempo vai estar apto a preparar refeições deliciosas!

1) Vamos começar pelas receitas que exigem apenas alguns passos. Talvez uma sopa deliciosa, legumes cozidos ao vapor, um bolo ou uma bebida fria...
2) Comece, por exemplo, com uma receita cujos ingredientes já tenha, em sua casa. Assim, será possível fazer um teste imediato.
3) Leia integralmente a receita antes de começar e tenha confiança nas informações que lê. Está desconfiado? É normal, mas garantimos-lhe que o método funciona perfeitamente. Seguindo os passos, um após o outro, vai aprender a usar correctamente a Bimby.
4) Hoje pode começar com algo simples, para amanhã se aventurar num jantar para toda a família. Com antecedência, pergunte-lhes quais são as receitas que preferem. Vamos surpreendê-los!
5) Se a qualquer momento não souber o que fazer no «próximo passo», telefone ao seu Agente Bimby, que terá todo o prazer em dar-lhe aquela ajuda tão preciosa.
omeu.livrodereceitas@thermomix.com





Cozinhar facilmente e saborear refeições com prazer

Com os habituais ritmos de vida, repletos de obrigações e muito stress, nem sempre é fácil conciliar a vida profissional com as tarefas familiares. E uma das consequências é acabarmos por roubar tempo ao acto de cozinhar. Esta é uma situação muito comum, mas que pode ser resolvida. E nessa solução, a Bimby tem uma palavra importante a dizer. As receitas que vai encontrar neste livro, além de rápidas de preparar, estão acompanhadas de sugestões sobre como economizar tempo ao cozinhar. Ganhe mais tempo para saborear as suas refeições!

Quando o tempo é precioso...

Será que precisamos de uma hora para cozinhar e de apenas dez minutos para comer? Não, a sua hora da refeição pode ser bastante mais calma! A Bimby é ideal para quem queira estar menos tempo na cozinha e mais tempo a desfrutar do que acabou de cozinhar.

1) Verifique os tempos indicados nas receitas. Todas elas indicam os tempos de preparação de cada passo e o tempo total de confecção.
2) Pode começar por economizar tempo, cozinhando várias coisas em simultâneo. Por exemplo, pode cozinhar carne ou peixe, juntamente com legumes, na Varoma, ao mesmo tempo que prepara no copo misturador um molho ou uma sopa. Ou, em alternativa, enquanto cozinha batatas ou arroz no cesto.
3) Escolha receitas que exijam apenas alguns ingredientes. Para estar sempre prevenido, faça um stock dos ingredientes que são usados com maior frequência nessas mesmas receitas.
4) Cozinhe uma quantidade maior do que é habitual, e congele depois o que sobra em porções separadas. Esta é uma maneira fácil de economizar tempo na preparação de molhos, estufados de legumes ou de carne, guisados, etc.
5) Opte por utilizar ingredientes congelados, como legumes ou frutas que, por estarem lavados e preparados, tornam-se rápidos de confeccionar.
6) Planeie com bastante antecedência o seu menu semanal. Prepare, também, a lista de compras dando atenção aos artigos que podem ser comprados em maior quantidade, sem que o seu armazenamento prejudique a qualidade. Dessa forma, só precisará de comprar ocasionalmente alguns ingredientes frescos, como carne, peixe, legumes e frutas.
7) Pode preparar um stock de ingredientes de apoio, como queijo parmesão, pão ralado, açúcar baunilhado, condimentos, molhos (sem cebola), etc. Assim, vão estar à sua disposição sempre que necessário.



Salada de legumes crus e fruta
pag. 54



Gaspacho da Andaluzia
pag. 70



Vieiras com alho francês
pag. 140



Risotto com açafrão
pag. 146



Molho holandês
pag. 178



Nata azeda com ervas
pag. 188



Gelado de fruta
pag. 226



Bolinhos de amêndoa
pag. 280



Bebida de salsa
pag. 288



Lassi
pag. 292



Óptima refeição – óptima ajuda

Haverá coisa mais agradável do que partilhar uma boa refeição com a família ou um grupo de amigos? Pois é, não há nada melhor! É claro, cozinhar para muita gente, para quem tem gosto em receber é, simultaneamente, um enorme prazer e um desafio. Por vezes, o número de pessoas a servir pode parecer assustador, mas apesar disso queremos que tudo resulte na perfeição. E para isso, há dois aspectos decisivos: um correcto planeamento da refeição e uma ajuda versátil na cozinha. Certamente, pela sua vontade de que tudo corra pelo melhor e pelo apoio da Bimby, as condições estão reunidas.

Bem preparada e servida com um sorriso

A sua Bimby pode preparar grandes quantidades de sopa, molhos para «dipping», temperos para saladas e cremes para barrar pão. Massas, assim como diversos pratos de carne picada, à medida de um grande número de pessoas, também podem ser preparados na sua Bimby sem esforço. Inspire-se com a nossa lista de receitas...

1) Verifique o número de porções previstas. Um pequeno símbolo indicará o número de porções possíveis com a receita indicada. No entanto, muitas receitas podem ser aumentadas – em uma ou duas doses. – desde que acrescente mais ingredientes (atenção à capacidade máxima do copo misturador). Se for necessária uma quantidade total superior ao número de porções indicadas, terá apenas de repetir a receita até obter a quantidade desejada.
2) A Bimby é a sua assistente pessoal na cozinha. Ela pode picar facilmente um quilo de cebola e cozinhar até dois litros de molho para um prato de massa. As sobremesas também podem ser preparadas sem esforço em quantidades idênticas.
3) Pense no que pode ser preparado previamente. É o caso, por exemplo, dos temperos para salada, massa lêveda ou outras massas que precisem de ficar algum tempo em repouso. Lembre-se também que poderá congelar em porções, para uma posterior utilização.
4) Defina o seu menu com antecedência. Quando se planeia o que se pretende cozinhar para a semana seguinte, as compras poderão ser feitas de forma ponderada, o que leva a encontrar os produtos certos e ao melhor preço.
5) Organize uma ordem lógica de confecção. Por exemplo, poderá ser aconselhável preparar a sobremesa antes do prato principal, pois esta poderá necessitar de ser refrigerada antes de ser servida.























Cozinhar refeições saudáveis

Uma alimentação saudável é hoje uma preocupação comum. Juntamente com o exercício físico regular, ajuda a manter a forma, permite-nos viver com o peso certo e com uma agradável sensação de bem-estar. Através da Bimby, vai poder trazer para o seu dia-a-dia refeições saudáveis e simultaneamente saborosas. Siga as nossas sugestões, comece hoje mesmo a mudar a sua vida.

Alimentação deliciosa e saudável

As frutas e legumes podem ter um tratamento especial na sua Bimby, o que permite chegar a um resultado final muito saudável. Referimo-nos a uma cozedura moderada, que poderá obter através da utilização da Varoma. Mas tenha atenção a estes aspectos...

1) Observe o valor nutricional (símbolo) indicado em cada receita. Trata-se de uma ajuda importante para escolher e combinar as receitas adequadas.
2) Procure utilizar ingredientes frescos de alta qualidade. Estará a evitar assim o uso de aditivos indesejáveis.
3) Preserve as vitaminas e os sais minerais dos alimentos frescos, preparando-os na Varoma.

As dez regras para uma alimentação saudável

1) Consuma alimentos variados, para recolher de cada um deles os nutrientes que o seu corpo necessita.
2) Consuma também bastantes leguminosas, cereais e batatas, pois contêm pouca gordura, mas muitas vitaminas, minerais, micro nutrientes e fibras.
3) Insista nas frutas e vegetais, sendo que o ideal são 5 porções distribuídas ao longo do dia.
4) Leite e produtos lácteos também devem estar presentes nas refeições de todos os dias. Já os pratos de peixe podem ser incluídos uma ou duas vezes por semana. Os pratos de carne, as salsichas e outros enchidos, assim como ovos, devem ser consumidos em quantidades moderadas.
5) Evite as gorduras, que não devem ultrapassar 60 a 80 gramas por dia.
6) Consuma açúcar e sal com moderação. Use ervas para dar sabor e variar os temperos.
7) Bastantes líquidos. Deve beber cerca de 1,5 litros de água por dia.
8) Cozinhar ao vapor, em alternativa a outros métodos culinários mais agressivos – fritura ou cozedura a altas temperaturas – ajuda a preservar os nutrientes dos alimentos, assim como a sua cor, textura e sabor.
9) Reserve tempo suficiente para tomar as suas refeições com calma.
10) Controle o seu peso e faça exercício físico regularmente. Passeios a pé regulares são uma boa forma de começar a «mexer-se» mais.


Salada de beringela marroquina
pag. 68


Sopa de batata
pag. 80


Couve recheada com molho de tomate
pag. 102


Estufado de Atum Fresco com batatas
pag. 136


Ratatouille
pag. 170


Húmus
pag. 196


Gelado de fruta
pag. 226


Iogurte natural e Iogurte de coco
pag. 230


Pão de Maçã e Nozes
pag. 252


Bebida saudável
pag. 291



Bimby para apreciadores de carne

Se a carne é um dos seus ingredientes preferidos, vai ter boas razões para utilizar a Bimby. Ela coze, refoga, estufa e cozinha ao vapor. Neste último caso, em simultâneo, pode preparar os molhos no copo misturador que serão depois servidos com a carne. A Bimby também cozinha e pica rapidamente recheios para assados, massa folhada, massa tenra, «strudel» rolinhos primavera ou «beef Wellington». Até a carne grelhada ou passada na frigideira ficará enriquecida se for acompanhada por um molho preparado na Bimby.

E para quem só gosta de carne aos Domingos?

Na Varoma, de uma forma muito delicada, a Bimby também prepara alimentos como almôndegas, carne de aves, lombo de porco, carne de vitela e vaca.

1) Aproveite para estufar carnes tenras de vaca ou de aves na Bimby. Também pode optar por cozinhá-las em caldo no copo misturador, programando a velocidade colher inversa. O resultado deste processo será um excelente molho ou um caldo nutritivo, que pode servir como base para sopa.
2) Se para si a palavra «carne» significa apenas bifes grelhados ou fritos e carnes assadas no forno, então conte com a Bimby para fazer as marinadas, molhos e os demais acompanhamentos.
3) Para preparar uma carne particularmente suculenta, embrulhe-a em papel de alumínio ou película aderente (resistente a 100° C) temperada com ervas frescas, especiarias e molho de soja. Coloque-a na Varoma. O resultado está garantido e resulta bem com almôndegas, rolo de carne ou perna de peru.
4) Carnes assadas ou as sobras de uma refeição podem ser reaquecidas na Varoma, sem necessidade de óleo adicional e sem ficarem ressequidas.
5) A carne deve ser cozinhada na Varoma sem a adição de qualquer óleo ou gordura.

Sugestões para preparar carne

- *Antes de temperar a carne com sal, esta deve ser selada. Ou seja, passada por óleo ou azeite quente, fechando assim os poros de modo a conservar os sucos. Junte o sal apenas no momento de cozinhar a carne ou antes de servir.*
- *Após ter terminado a preparação na Varoma – na frigideira ou no forno –, deixe a carne assada repousar durante algum tempo. Assim, os sucos vão distribuir-se de forma mais uniforme pelas fibras, tornando a sua peça de carne mais suculenta e tenra.*
- *Para alourar ou selar carnes na frigideira, pode usar-se óleo de amendoim, azeite ou manteiga clarificada.*


Sopa de lentilhas
pag. 84


Sopa marroquina «Harira»
pag. 86


Lombo de porco com ameixas
pag. 98


Almôndegas com molho de alcaparras e batatas
pag. 100


Goulash da Hungria
pag. 122

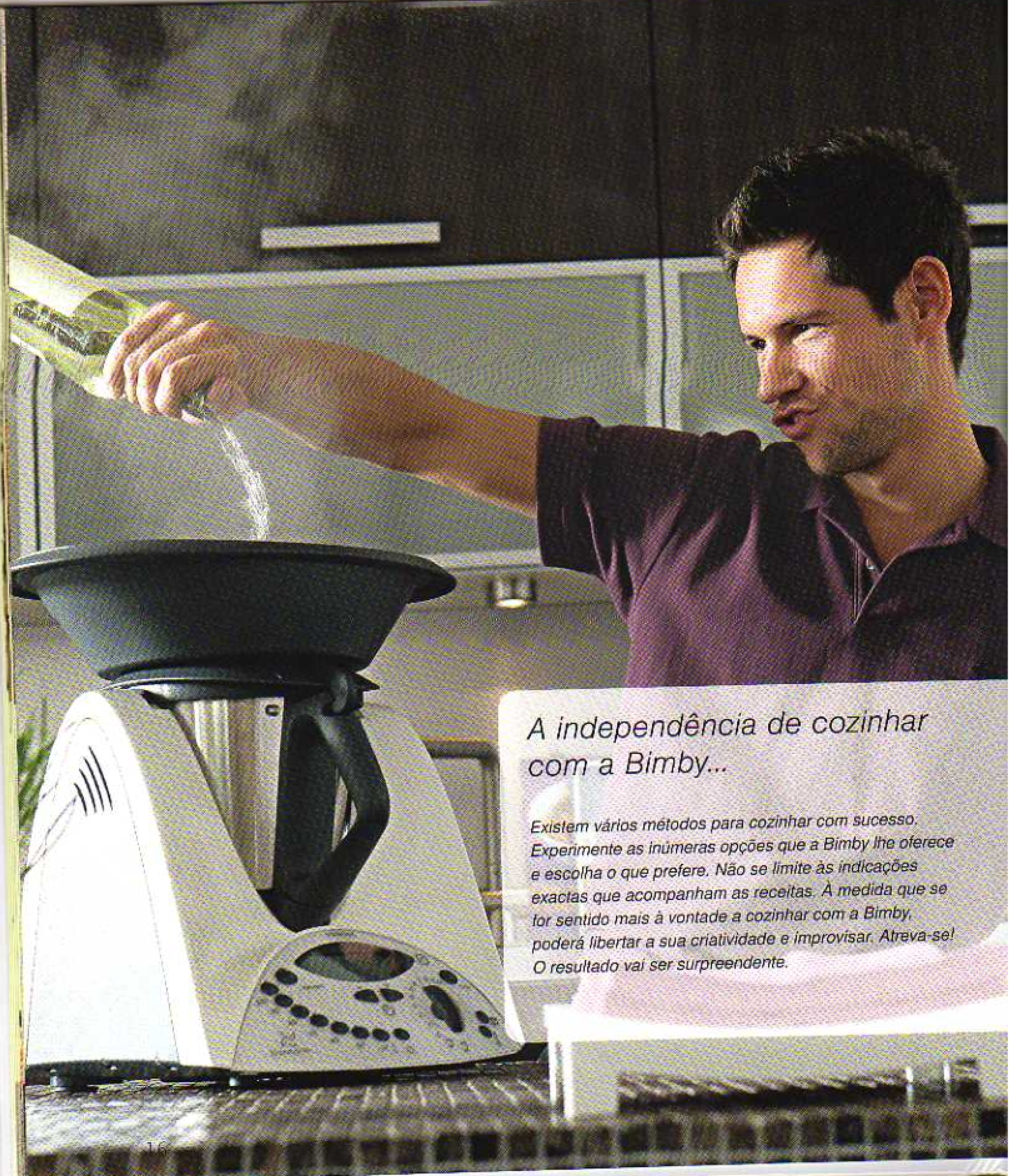

Puré de batata à moda de Itália
pag. 166


Ketchup
pag. 186


Molho verde
pag. 190


Chutney de manga
pag. 200


Pão de feta e pão de azeitona
pag. 240



A independência de cozinhar com a Bimby...

Existem vários métodos para cozinhar com sucesso. Experimente as inúmeras opções que a Bimby lhe oferece e escolha o que prefere. Não se limite às indicações exactas que acompanham as receitas. À medida que se for sentido mais à vontade a cozinhar com a Bimby, poderá libertar a sua criatividade e improvisar. Atreva-se! O resultado vai ser surpreendente.

Cozinhar à sua maneira

É possível que algumas das suas receitas preferidas não se encontrem nos nossos livros ou que pretenda experimentar algo novo. Não se preocupe, pois a Bimby será um auxiliar ideal em qualquer dos casos. Desejamos-lhe muito sucesso!

1) Familiarize-se com as diferentes funcionalidades que a Bimby lhe oferece: pesar, mexer, cortar, picar, ralar, triturar, misturar, moer, pulverizar, amassar, emulsionar, cozinhar e cozinhar ao vapor.
2) Antes de cada receita, pense: O que pode a Bimby fazer por mim?
3) Com um pouco de prática, será fácil adaptar receitas familiares ou desenvolver ideias completamente novas. Se anotar o tempo, a temperatura e as velocidades utilizadas ficará com um ponto de partida seguro. Depois, da próxima vez que a puser em prática, será tudo para a tornar ainda melhor.
4) Quando quiser cozinhar uma receita da sua autoria na Bimby, procure no livro alguma que seja semelhante. Verá que se trata de uma boa ajuda para a preparação do prato que pretende.

O capítulo que se segue vai mostrar-lhe como usar a Bimby com sucesso. Se lhe surgirem dúvidas já sabe que o seu Agente Bimby está à disposição para dar uma ajuda.


Salada de legumes crus e fruta
pag. 54


Minestrone
pag. 74


Legumes ao vapor co
molho agridoce e arr
pag. 148


Pizza «Margherita»
pag. 154


Puré de batata com legumes
pag. 168


Molhos para salada
pag. 182

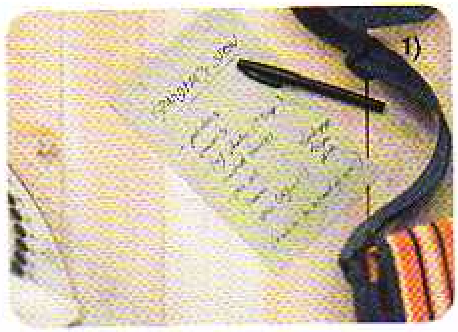

Paté de queijo fresc
pag. 198


Crumble de maçã
pag. 222


Bolo Mármore
pag. 258


Batido de fruta
pag. 290

Preparação,











pesagem e início de uma receita









Cozinhar com a Varoma







É muito simples...

É tão fácil cozinhar com a Bimby

Comece por colocar a Bimby sobre uma superfície limpa, plana, estável e que não aqueça. Assegure-se, também, que dispõe de algum espaço livre no topo, para que possa aplicar o acessório Varoma. Consulte o livro de instruções.

1–5) Ao preparar as suas próprias receitas, comece por organizar a ordem dos diversos passos. Depois, lembre-se que a receita terá mais sucesso se os ingredientes já estiverem devidamente preparados e prontos a usar.

6) Comece por colocar o copo misturador, tendo o cuidado de verificar que fica numa posição correcta. O copo deve estar sempre bem limpo e seco, sobretudo se quiser moer, picar ou ralar.

7–8) Com o copo misturador aplicado, pressione o botão à direita do mostrador. Vai ouvir um sinal e no mostrador aparece «0.000», assim como o símbolo da balança. A partir desse momento, tudo o que for colocado dentro do copo será pesado. Coloque os ingredientes um a um pressionando, de cada vez, o botão da balança, que assim voltará «a zeros». Tenha cuidado para não exceder a capacidade máxima de 2 litros.

9) Com todos os ingredientes no copo de mistura, feche-o – ...a menos que haja outras instruções – e coloque o pequeno copo de medida na abertura circular ao centro da tampa. Programe os botões e o selector de velocidade da Bimby na seguinte sequência: tempo, temperatura e nível de velocidade – possivelmente no modo velocidade inversa.

Ao bater massa, seleccione o tempo, ajuste o selector de velocidade para e pressione o botão.

10–12) Adicione água e sal ou o caldo que tem no copo de mistura – a quantidade de líquido varia de receita para receita. Regra geral, para as suas próprias receitas, fique com a noção de que 30 minutos de cozedura ao vapor exigem 500 g de água (com arroz 1000 g); para cada 15 minutos adicionais são necessários mais 250 g. Coloque o cesto no copo e, dentro deste, os ingredientes – podem ser batatas, arroz ou outros ingredientes da receita que exijam uma cozedura mais prolongada. Feche o copo.
Para usar o tabuleiro da Varoma, coloque-o dentro da Varoma e aplique a tampa. Esta deve ficar bem fechada para evitar perdas de vapor.
Depois, aplique a Varoma sobre a tampa do copo – sem copo de medida – de modo que fique bem encaixado. Ligue a Bimby (veja o ponto 9 acima). Quando os alimentos estiverem prontos ou se for necessário verificar o seu grau de cozedura, coloque o selector de velocidade na posição de tampa fechada ou tampa aberta. Em seguida, levante a tampa da Varoma com cuidado, pois o vapor de água pode queimar! Levante a tampa pelo lado contrário ao da sua cara.

13–18) Coloque os ingredientes no recipiente Varoma (caso seja necessário, com o respectivo tabuleiro). Verifique se algumas ranhuras ficam livres, para que o vapor de água possa circular pela Varoma.

O recipiente Varoma e o tabuleiro podem ser untados, evitando que carne, peixe, massas ou outros alimentos fiquem pegados à superfície.
Pode ainda optar por embrulhar os alimentos em papel vegetal humedecido ou em folha de alumínio para assegurar que não perdem sucos.

Sugestões úteis

19) Utilize a espátula para baixar os alimentos até à altura da lâmina. O disco de segurança – na própria espátula – assegura que esta não entra em contacto com a lâmina.

20) A tampa da Varoma também pode ser virada ao contrário, para a função de recolha de líquidos do recipiente e tabuleiro Varoma.

21) O cesto pode ser retirado do copo de mistura ainda quente. Basta que utilize a ranhura da espátula.

22) O cesto também pode ser utilizado como coador.

23) Para reduzir a quantidade de líquido e dessa forma apurar um molho ou uma compota, aplique – sobre a tampa do copo – o cesto em vez do copo de medida. Desta forma, apesar de permitir a entrada de ar, evitará que os líquidos salpiquem.

24) Colocando 70 g de água no copo de medida, ou fixando o mesmo com a mão, evita-se que ele vibre enquanto os líquidos (por ex. azeite) escorrem lentamente para dentro do copo de mistura.


13)


14)


15)


16)


17)


18)


19)


20)


21)


22)


23)


24)


25)


26)


27)


28)


29)

Esvaziar e lavar a Bimby

25) Esvazie o copo de mistura com a espátula.

26) Volte a colocar o copo de mistura na Bimby. Seleccione 3 segundos com a velocidade 10 ou pressione durante momentos o botão Turbo. Pode também usar a borboleta durante 5 segundos com a velocidade 4. Este procedimento vai expelir os resíduos para a borda do copo de mistura, tornando mais fácil a sua posterior remoção e lavagem.

27) Pré-lavagem: Deite um pouco de água quente e uma gota de detergente no copo de mistura e accione por alguns instantes a velocidade 5–6. Repita a operação em velocidade inversa ↺.

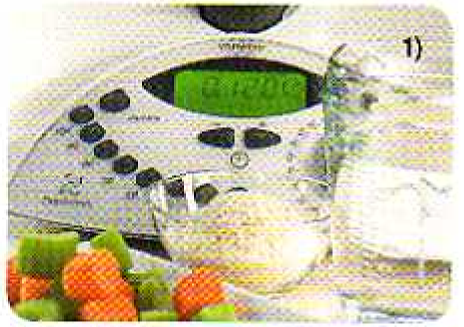
28) A Bimby é fácil de lavar com uma escova de lavar loiça, esponja e detergente.

29) É claro que também pode colocar todas as peças na máquina de lavar loiça. Para impedir que quaisquer peças plásticas se deformem, assegure-se que tem espaço suficiente para as mesmas na máquina. Se a sua máquina de lavar loiça tiver espirais de aquecimento expostas, as peças de plástico deverão ser colocadas na bandeja superior.

O que a Bimby pode fazer por si

1) Para pesar os ingredientes

Antes de pesar o primeiro ingrediente da receita, ajuste a balança para «0.000» pressionando o botão de pesagem. Depois, coloque os ingredientes no copo de mistura ou na Varoma. Se pressionar o botão da balança e colocar novos ingredientes, de forma sucessiva, pode continuar a pesar todos os ingredientes da sua receita – a balança da Bimby, apesar de manter todos os ingredientes dentro do copo, permite pesá-los individualmente, o que é uma enorme vantagem.
Atenção: Nunca encha excessivamente o copo de mistura ou a Varoma.



2) Para misturar

Com a Bimby é muito simples misturar ingredientes. Por exemplo, a velocidade 2–4 é própria para massa de panquecas, marinadas e bebidas, em quantidades de 100 g até um máximo de 2000 g.



3) Emulsionar

Para preparar maioneses e molhos, mistura-se óleo ou azeite com um emulsionante (por exemplo, gema de ovo, leite ou extracto de soja) e vinagre ou sumo de limão. A emulsão é simples e fácil de realizar na Bimby, basta programar uma velocidade entre 3 e 5 sem a borboleta – ou então com a borboleta até à velocidade 4. Deite o óleo pela tampa do copo de mistura levantando por instantes o copo medida. O óleo deve correr em fio, emulsionando assim os demais ingredientes.



4) Amassar

Preparar massas à base de levedura e massas para pão, massa fresca ou misturas de carne, são procedimentos que Bimby torna mais fáceis e rápidos – quando comparados com os métodos tradicionais. Com todos os ingredientes no copo de mistura e a tampa fechada, seleccione um tempo e um modo de amassar. Verá que a massa será preparada de forma tão perfeita com se tivesse sido preparada pelas mãos de um padeiro. Nunca use mais do que 700 g de farinha para a sua massa. Se precisar de mais, prepare outra massa sem lavar o copo.



5) Bater

A Bimby é também a ajuda ideal para confeccionar cremes batidos, ovos batidos e molhos cremosos ou pudins. Aplique à borboleta sobre lâmina da Bimby e escolha uma velocidade de 2 a 4.



Alimento	Quantidade	Tempo	Veloc.
Claras	2–10	3 min 30 seg.–7 min	3
Cremes	200 g–600 g	Até alcançar a espessura desejada	3







6–7) Aquecer, ferver, cozinhar ao vapor

Com a sua Bimby poderá aquecer alimentos a temperaturas exactas, entre os 37° C e 100° C e a temperatura Varoma. O indicador de calor residual permite que o conteúdo do copo de mistura arrefeça de maneira controlada.

> Aquecer alimentos para bebé até 37° C, ou dissolver fermento em leite ou água.
> O chocolate pode ser derretido a uma temperatura de 50° C. As gelatinas podem ser dissolvidas a 60° C.
> Pratos preparados pelo método de banho-maria resultam melhor de 70° C a 80° C. Isto é perfeito para preparar Zabaglione e Molho Holandês.
> Para fazer chá, aqueça a água até 80° C. A mesma temperatura pode ser usada para cozer peixe ou engrossar sopas com ovo batido.
> No copo de mistura – a 90° C – podem ser preparadas misturas cremosas para sobremesas. A 100° C também se podem cozinhar sopas, legumes ou carne, bem como massa fresca e arroz.
> É fácil saltear cebolas e legumes ou fazer refogados a 100° C ou em temperatura Varoma.
> A temperatura Varoma preserva as vitaminas e minerais do peixe, da carne e dos legumes quando cozinhados na Varoma. Arroz ou batatas podem ser cozinhados em simultâneo no cesto do copo misturador.

Deite 500 g de água ou caldo para o copo de mistura e cozinhe ao vapor durante o **tempo recomendado/Varoma/velocidade 1.**

Alimento	*Quantidade*	*Cozedura a vapor*	*Comentários*
Peixes e marisco			
Filetes de peixe	*800 g*	*15–20 min*	*por ex. pescada, salmão*
Mexilhões	*500 g*	*15–20 min*	*Frescos com concha fechada*
Camarões	*800 g*	*10–16 min*	*crus, com casca (descongelados)*
Trutas	*2 peças*	*15–20 min*	
Carnes			
Almôndegas	*500 g*	*25–30 min*	*tamanho de alperces*
Peito de frango	*600 g*	*20–25 min*	
Bife de peru	600 g	20–25 min	
Salsichas frescas	*5 unidades*	*10–15 min*	*dependendo da grossura*



8) Para cortar

Cortar, triturar, moer, pulverizar e preparar purés são tarefas que a Bimby desempenha com grande facilidade. Para picar alimentos escolha as velocidades entre 4–10. A velocidade 4 é adequada para um corte grosso – legumes e batatas, para preparar uma sopa tipo Minestrone. Com a velocidade 10, ingredientes mais duros como cereais, arroz, açúcar e queijo parmesão ficam finamente triturados.

Para alcançar um resultado uniforme, corte previamente em pedaços os ingredientes a triturar (5 x 5 cm).

A Bimby corta em tempo recorde, pelo que basta ligá-la apenas alguns segundos. Depois disso, verifique o resultado. Se necessário, pique durante mais algum tempo.











Acção	Alimento	Quantidade	Tempo	Veloc.
Ralar	Cenouras	700 g	4–5 seg.	5
	Couve branca/roxa	400 g	10–12 seg.	4
	Frutas (ex. maçãs, peras)	600 g	4–5 seg.	4
	Chocolate grosso	200 g	4–5 seg.	7
	Chocolate fino	200 g	6–8 seg.	8
Picar	Ervas	20 g	3 seg.	8
	Alho	1 dente	2–4 seg.	8
	Cebola	1 peça (50 g)	3–5 seg.	5
	Cubos de gelo	200 g	3–5 seg.	5
	Frutos secos (por ex. avelãs, amêndoas)	200 g	5–7 seg.	6
	Carne (por ex. vaca, porco)	300 g, cortar em pedaços ligeiramente congelados	10–12 seg.	6
Ralar	Pão grosso	3 peças em quartos	9–10 seg.	4
	Pão fino	3 peças em quartos	13–15 seg.	7
	Batatas	1000 g em quartos	12–15 seg.	5
	Queijo (por ex. Gruyère, Emmental), semi-curado	200 g cortar em pedaços	10–12 seg.	5
	Queijo parmesão	100 g cortar em pedaços	15–20 seg.	10
Moer	Cereais grosso	250 g	15–18 seg.	10
	Cereais finos	250 g	1 min	10
	Café	100–250 g	1 min	9
	Nozes, avelãs, amêndoas finas	200 g	8–10 seg.	7
	Milho	250 g	50 seg.	10
	Sementes de papoila	250 g	30 seg.	9
	Pimenta em grão	10 g	8–10 seg.	9
	Arroz	100 g	1–1½ min	10
	Sementes de sésamo finas	200 g	16–18 seg.	9
Pulverizar	Condimentos básicos	20 g	1 min	9
	Açúcar	200 g	15–20 seg.	10

Símbolos

Tempo total:
Indica o tempo total necessário para preparar o prato. Alguns alimentos cozinham-se mais rapidamente, enquanto outros devem ser preparados no dia anterior. O tempo total inclui tempos de cozedura, tempos de arrefecimento, etc.

Tempo de preparação:
Trata-se do tempo de que necessita para preparar a receita. Os outros tempos, como o de cozedura e o de arrefecimento, estão indicados no texto da receita e estão incluídos no tempo total.

pequena *média* *grande*

Porções:
Indicada a quantidade de porções.

fácil *média* *difícil*

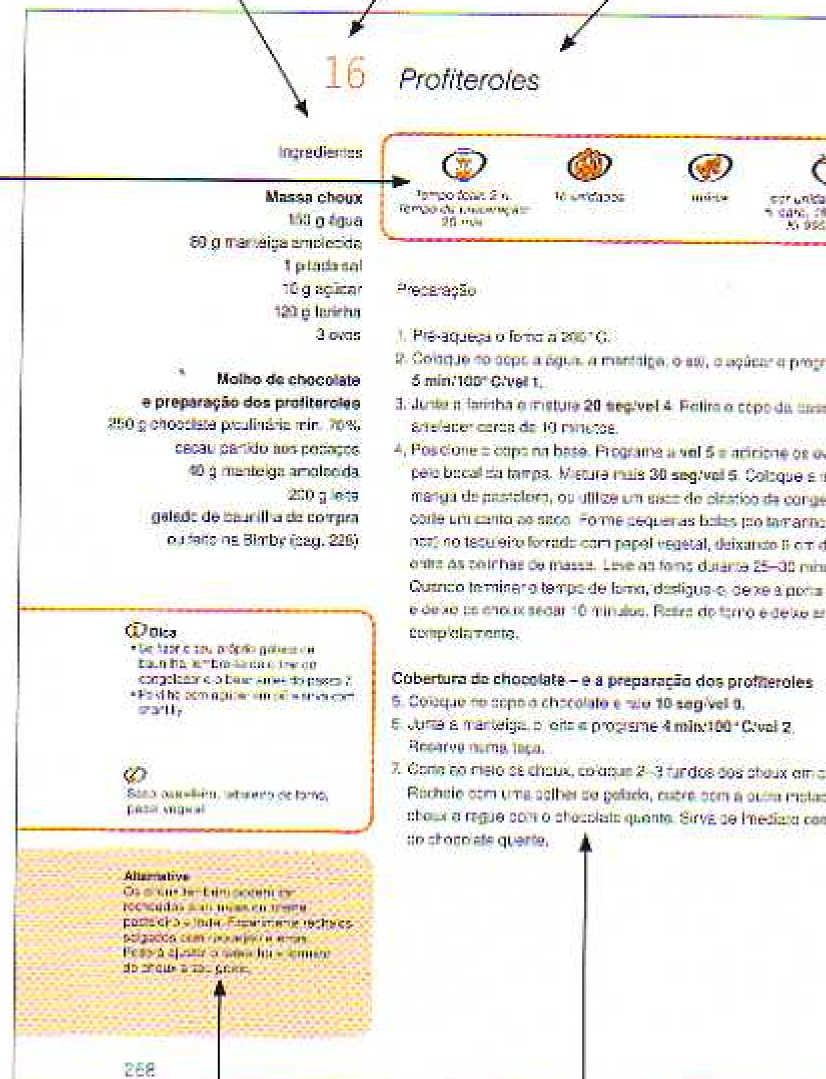
Grau de dificuldade:
Todas as receitas podem ser realizadas sem dificuldade. Para os principiantes na cozinha ou para quem não usa a Bimby há algum tempo, algumas receitas necessitam de um pouco mais de tempo.

Valor nutricional:
Informação acerca dos principais valores nutricionais por dose.

Ingredientes:
Trata-se da lista completa de ingredientes e respectivas quantidades.

Número da receita

Nome da re



Alternativas:
Algumas receitas podem ser confeccionadas com carne ou em versão vegetariana, enquanto outras com diferentes legumes, de acordo com a estação do ano.

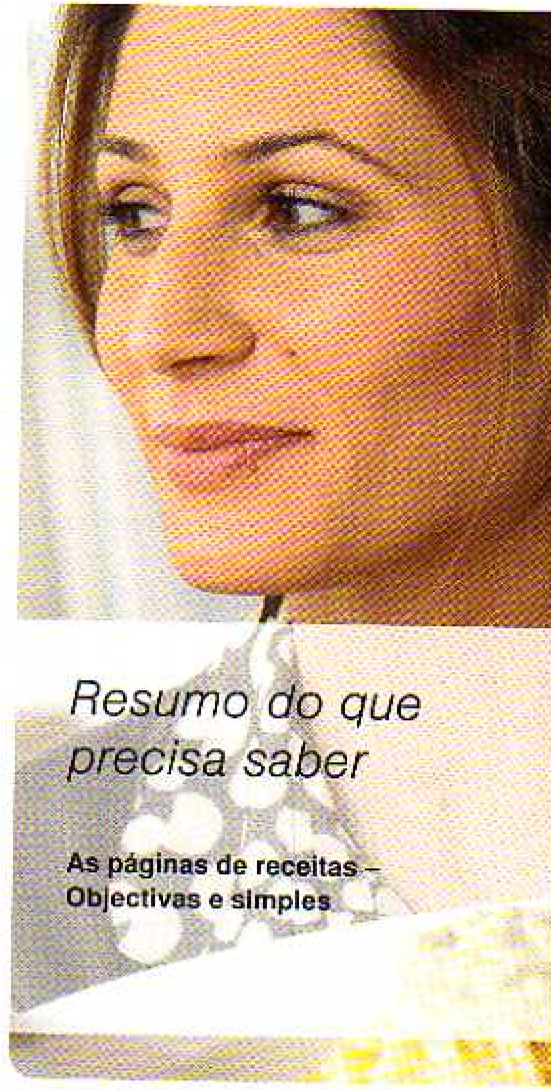
Preparação:
Descrição detalhada dos passos da receita.

Fotografias:
As fotografias ajudam a esclarecer os passos da receita, a facilidade com que são feitos, o grande prazer de cozinhar com a Bimby ou mostrar a aparência dos ingredientes antes de utilizados.

Dados básicos:
Informações acerca da receita, como curiosidades e ou aspectos da sua história.

Capítulo





Dicas:
Pequenas informações sobre como melhorar a apresentação dos seus pratos, pormenores de preparação e alternativas.

Itens úteis:
Indicação dos utensílios essenciais ou mais úteis à receita.

O que precisa de saber para cozinhar com a Bimby

O fundamental da cozinha Bimby

1) Regra básica: Uma boa refeição necessita de *bons ingredientes. Certifique-se, por isso, que compra* alimentos frescos e de boa qualidade. A qualidade dos alimentos pode, eventualmente, influenciar os tempos de trituração ou de cozedura indicados. Assim, por exemplo, deve verificar se o grau de trituração dos legumes está de acordo com a sua preferência ou se as verduras estão cozidas a seu gosto.

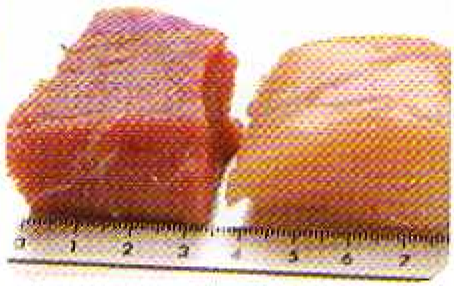
2) Neste livro, todas as indicações de quantidades referem-se a ingredientes já preparados (por ex: *batatas já descascadas ou pepinos lavados e sem sementes).*

4) As ervas aromáticas podem ser picadas mais facilmente se forem previamente secas em papel de cozinha.

5) Para se obter um resultado regular de trituração, corte primeiro à mão os ingredientes – em pedaços (no máximo 5 x 5 cm). Se não se justificar a trituração, corte em pedaços.

6) Nas receitas referimo-nos a ovos de tamanho médio (aprox. 60 g) e a manteiga sem sal. Quando se indica farinha, referimo-nos a farinha de trigo – *a menos que haja indicação em contrário.*







3) Lave bem os ingredientes. As peças de carne ou peixe devem sempre ser lavadas em água corrente e secas depois com papel de cozinha.

7) Falta algum ingrediente especial? O seu regime alimentar proíbe certos alimentos? Faça as substituições necessárias à vontade. Se preferir os legumes mais tenros, aumente dois minutos o tempo de cozedura. Dê largas à sua imaginação e prepare as receitas de acordo com a sua própria interpretação. Com a Bimby é fácil ser-se mais criativo.

8) A maioria das receitas baseia-se em alimentos que podem ser obtidos com facilidade. No entanto, se for necessário um ingrediente especial, há geralmente um substituto adequado. Por exemplo, peito de peru em vez de peito de frango; presunto em vez de bacon; natas em vez de creme de leite (crème fraîche); condimentos secos em vez de frescos ou produtos com baixo teor de gordura.

9) As quantidades de condimentos indicadas nas receitas podem ser adaptadas ao seu gosto pessoal.

10) Os alimentos podem ser reaquecidos ao vapor na Varoma, sem que seja necessário adicionar qualquer tipo de gordura.

Gramas = Kilogramas	*Mililitros = Litros*
250 g = 0,25 kg	*250 ml = ¼ l*
500 g = 0,5 kg	*500 ml = ½ l*
1000 g = 1 kg	*1000 ml = 1 l*
2000 g = 2 kg	*2000 ml = 2 l*

11) Guie-se pelos tempos de cozedura apresentados nas receitas, que podem variar de acordo com a qualidade, estado de maturação dos ingredientes e o grau de refrigeração dos mesmos.



12) A chave do sucesso das suas receitas está no planeamento. Se decidir, no fim-de-semana, os menus que pretende cozinhar durante a semana vai economizar muito tempo. Antecipar as refeições que vai preparar é em si um prazer. Esse planeamento também vai permitir-lhe preparar alguns ingredientes antecipadamente. Antes das compras, crie uma lista e use como orientação as quantidades indicadas neste livro. Ao preparar as suas próprias receitas, como já vimos atrás, deve guiar-se por uma receita semelhante e adaptar a lista de ingredientes.





Produtos que devem estar sempre à mão

O conforto de ter em casa o essencial









Utensílios culinários de alta qualidade

Além da sua Bimby, para uma fácil preparação dos alimentos, vão ser-lhe muito úteis os seguintes utensílios: duas ou três facas de qualidade, bem afiadas, uma tábua de cozinha, um descascador de legumes, película aderente para conservação de alimentos (adequada para temperaturas até 100° C), folha de alumínio, papel vegetal para forno, formas de cerâmica para soufflé(ramequins), formas de alumínio ou silicone, formas para empadão e bolos, um tabuleiro de forno, uma rede para arrefecer bolos, pegas ou luvas, espetos para «schaschlik», palitos, uma peneira, travessas e taças de diversos tamanhos, pratos de servir, frascos para conservas, um pincel para o forno e um rolo de massa. Procure utilizar sempre utensílios culinários de qualidade e, antes da compra, experimente pegar neles. Por exemplo, só quando uma faca ou um descascador de batatas «assentar bem» na mão, é que terá prazer em utilizá-lo.

Ingredientes básicos de boa qualidade

É conveniente ter sempre uma reserva dos seguintes ingredientes: farinha, açúcar, sal, ervas e condimentos, massa, arroz, molho de tomate, azeite extra virgem, óleo, vinagre balsâmico, cebolas, alho, manteiga, natas, ovos e fruta congelada. Um concentrado de legumes ou carne, de qualidade, acrescenta sabor a qualquer refeição e cria uma óptima base para um caldo. Além disso, nenhum prato da culinária mediterrânica estaria completo sem tomate. Para economizar tempo, o tomate (1) pode ser comprado em lata, já pelado. Tomate picado ou triturado (2, 3) é ideal para pizzas ou para um delicioso Molho de Tomate. A polpa de tomate (4) permite tornar os molhos mais saborosos e deve estar sempre de reserva no frigorífico, assim como o concentrado de legumes para preparação de caldos. Alguns dos ingredientes usados nas receitas podem ser facilmente preparados na Bimby: açúcar pulverizado, sal de legumes, farinha de arroz, pão ralado e concentrados para caldos. Mantenha uma reserva destes ingredientes em frascos bem fechados – se necessário guardados no frigorífico. Produtos básicos, mais delicados, de fácil deterioração – como maionese ou queijo ralado –, podem ser preparados no próprio momento da refeição.

Manter os ingredientes frescos

Guarde no frigorífico todos os ingredientes que possam deteriorar-se facilmente. A temperatura correcta é 5° C no centro do frigorífico. A carne e o peixe devem ser colocados na parte mais baixa, logo por cima do compartimento para legumes – esse é o local onde a temperatura efectiva é mais baixa. Na parte superior podem guardar-se ovos, produtos lácteos, alimentos em fatias, sobras, massas cozidas e todos os produtos que apresentem na embalagem a advertência: «Mantenha no frigorífico após aberto». As portas são a parte menos fria de um frigorífico, sendo adequadas para manteiga, mostarda e bebidas.

Os alimentos frescos acabados de comprar devem ser colocados por trás, seguindo a regra básica «primeiros a entrar, primeiros a sair», observando-se também as datas de validade dos alimentos.

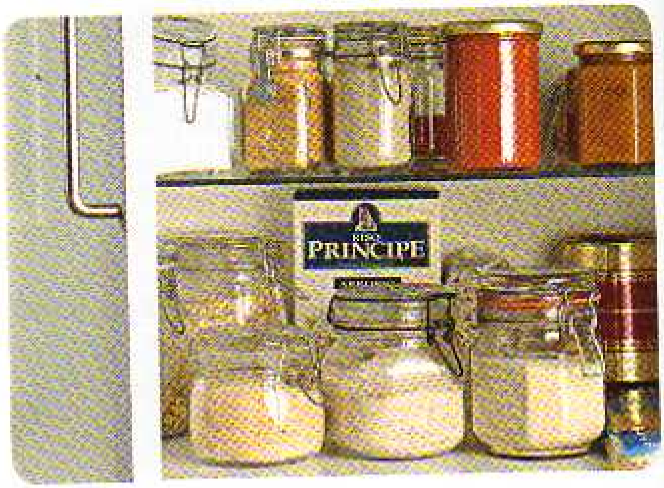
Certos alimentos, entre eles os citrinos, tomate, courgettes e pepinos, nunca devem ser guardados no frigorífico. É que a sua qualidade diminui quando expostos ao frio. Em vez disso, guarde-os no armário ou na dispensa.



Ervas Aromáticas

Um prato simples pode ganhar sofisticação graças às ervas aromáticas ou às especiarias. Por isso, em qualquer boa cozinha deve haver sempre: salsa, cebolinho e aneto, frescos ou congelados.

Baunilha, canela e coentros são essenciais para preparar massas salgadas ou doces. O sabor dos molhos



é realçado pelo louro, noz moscada ou zimbro. Quem aprecia a cozinha mediterrânica deve ter sempre uma reserva de ervas como rosmaninho, tomilho e basílico. Para receitas asiáticas, são obrigatórios os coentros e o gengibre, além de misturas de condimentos como caril ou ervas Francesas (Herbes de Provence).

Existe uma grande variedade de sais de mesa e pimentas. Sal marinho e flor de sal melhoram a qualidade e sabor da receita. Experimente para que depois possa começar a cozinhar com o que mais lhe agrada. Ervas aromáticas e sal de legumes secos, são bons para condimentar refeições rápidas e podem ser guardados durante muito tempo.


VORWERK
Varoma
Turbo

1 *Caldo de legumes*

Tempo total: 45 min.
Tempo de preparação: 15 min.

1 frasco

fácil

por copo: prot. 28 g; h. carb. 28 g; gord. 31 g
Kj 2241; kcal 536

Ingredientes

50 g queijo parmesão cortado em pedaços
200 g aipo
250 g cenoura
100 g cebola
100 g tomate
150 g courgette
1 dente de alho
50 g cogumelos frescos
1 folha de louro, opcional
6 pés mistura de ervas frescas (manjericão, salva, rosmaninho), só as folhas
4 pés salsa fresca
120 g sal marinho grosso
30 g vinho branco seco
1 c. sopa azeite

Preparação

1. Coloque no copo o queijo e rale **10 seg/vel 10**. Reserve.
2. Coloque no copo os legumes, as ervas e pique **10 seg/vel 7** com a ajuda da espátula.
3. Adicione o sal, o vinho, o azeite e programe **40 min/Varoma/vel 2**, substituindo o copo de medida pelo cesto.
4. Retire o cesto, adicione o parmesão reservado e coloque o copo de medida. Programe **1 min/vel 10**. Reserve num frasco hermético e deixe arrefecer.

Dosagem

Use 1 c. sopa (aprox. 1 cubo) por cada 500 g de água para fazer 500 g de caldo liquido.

Conservação

Esta pasta conserva-se no frigorífico durante vários meses.

Frasco

Dica

- Seja criativo, prepare os seus próprios caldos com outros ingredientes naturais.
- Adicione mais cogumelos para obter uma pasta para caldo de legumes com sabor a cogumelos.




STOCK

2 *Caldo de galinha*

Tempo total: 45 min.
Tempo de preparação: 15 min.

1 frasco

fácil

por copo: prot. 71 g; h. carb. 20 g; gord. 16 g Kj 2303; kcal 551

Ingredientes

300 g pernas de frango desossadas (cerca 500 g de pernas frango/galinha) cortados aos pedaços
200 g legumes variados (aipo, cebola, alho, alho francês) aos pedaços
4 pés mistura de ervas frescas (rosmaninho, tomilho, salsa), só as folhas
150 g sal marinho grosso
50 g vinho branco
1 folha de louro
1 cravinho
5 pés de coentros

Preparação

1. Coloque no copo o frango e pique **5 seg/vel 7**. Reserve.
2. Coloque no copo os legumes, as ervas aromáticas e pique **10 seg/vel 5**.
3. Adicione o sal, o frango picado reservado, o vinho, a folha de louro, o cravinho, os coentros e programe **30 min/Varoma/vel 2**. Substitua o copo de medida pelo cesto.
4. Retire o cesto, coloque o copo de medida e triture **1 min/vel 10**. Reserve num frasco hermético e deixe arrefecer.

Dosagem

Use 1 c. sopa (aprox. 1 cubo) por cada 500 g de água para fazer 500 g de caldo liquido.

Conservação

Esta pasta conserva-se no frigorífico durante vários meses.

Dica

Seja criativo, prepare as suas próprias pastas para caldo com outros ingredientes naturais.

Frasco



Alternativa

Para um **caldo de carne caseiro**, utilize os seguintes ingredientes: 300 g pedaços de carne, sem nervos, 300 g legumes variados (aipo, cenouras, cebolas, alho, tomate), cortado em pedaços, 4 raminhos ervas variadas (salva, alecrim), 150 g sal marinho, 30 g vinho tinto, 1 folha de louro, 1 cravinho. Siga os passos da preparação do caldo de galinha.


CHICKEN

3 Caldo de peixe

Tempo total: 40 min.
Tempo de preparação: 15 min.

1 frasco

fácil

por copo: prot. 89 g; h. carb. 2 g; gord. 5 g
Kj 1746; kcal 418

Ingredientes

500 g mistura de peixe e marisco (bacalhau fresco, robalo, camarão etc) sem casca
240 g sal marinho grosso

Preparação

1. Coloque no copo o peixe, o marisco bem limpo e escorrido e pique **1 min/vel 6.**
2. Adicione o sal e programe **20 min/100° C/vel 1**, substitua o copo de medida pelo cesto. De **5 em 5 minutos** interrompa a cozedura e retire a espuma.
3. Retire o cesto, coloque o copo de medida e triture **1 min/vel 9.** Reserve num frasco hermético e deixe arrefecer.

Dosagem

Use 1 c. sopa por cada 500 g de água para fazer 500 g de caldo líquido.

Conservação

Esta pasta conserva-se no frigorífico durante vários meses.

Dica
Este caldo de peixe dá um excelente sabor aos seus pratos de peixe.

Frasco









BÁSICOS A TER EM CASA

ENTRADAS E SOPAS

Índice Temático



PRATO PRINCIPAL – CARNE

PRATO PRINCIPAL – PEIXE

PRATO PRINCIPAL – VEGETARIANO

ACOMPANHAMENTOS





MOLHOS, PATÊS E CREMES

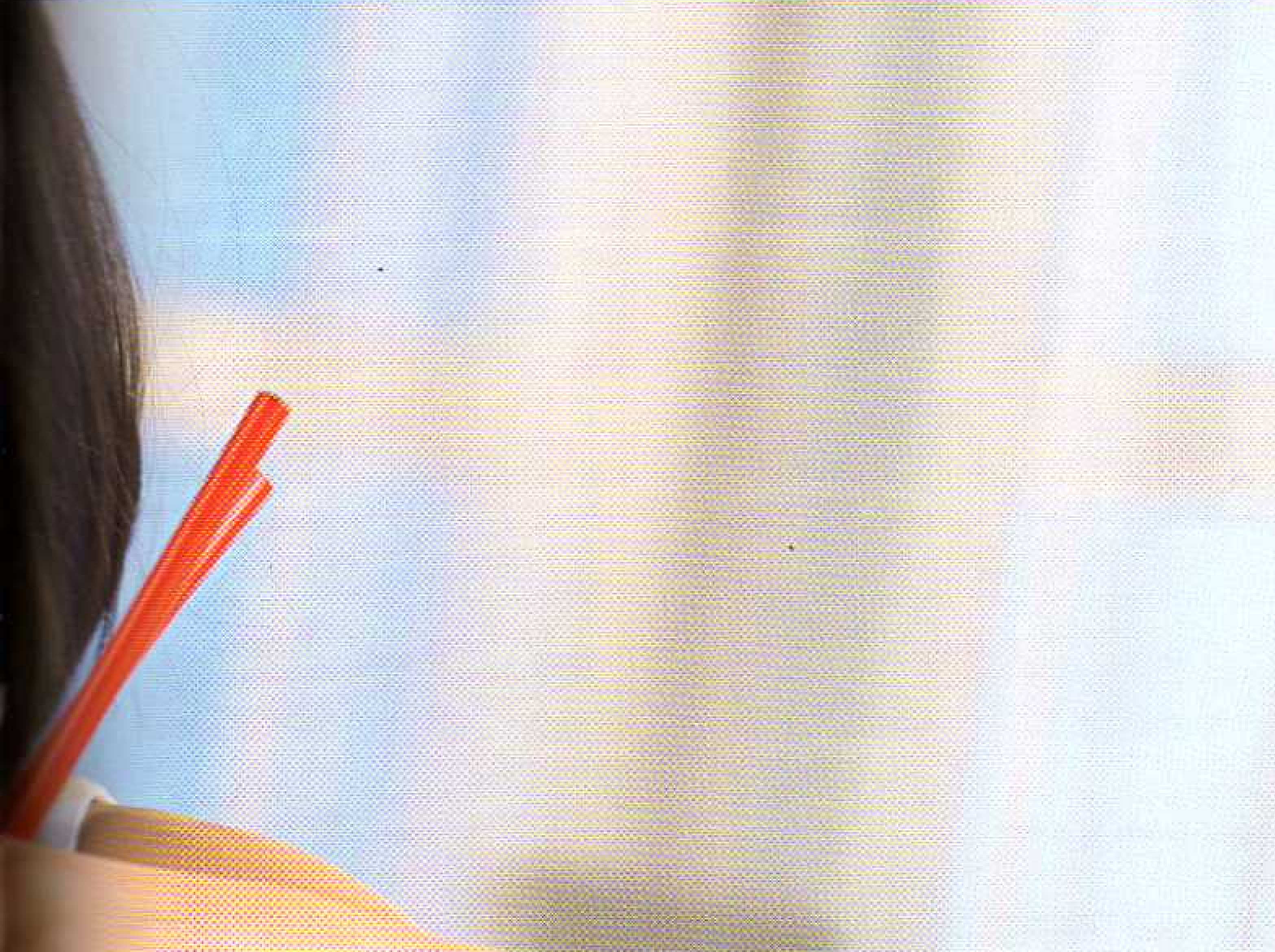
SOBREMESAS



MASSAS

BEBIDAS


Entradas
e Sopas



Um aperitivo para dar o tom a uma deliciosa refeição. Ou talvez um snack entre refeições? Com certeza vai encontrar aqui algo que queira experimentar: Creme de Salmão, Salada de couve branca, Soufflé de queijo, Sopa de Cebola e muito mais...







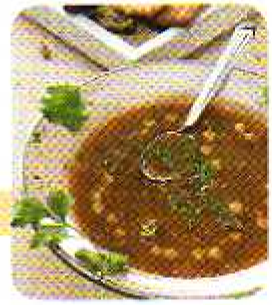














1 *Guacamole*

Tempo total: 6 min.
Tempo de preparação: 5 min.

10 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 1 g; h. carb. 1 g; gord. 11 g
Kj 440; kcal 105

Ingredientes

5 pés coentros, só as folhas
100 g cebola cortada ao meio
2 malaguetas frescas sem sementes
1 dente de alho
1 tomate
450 g abacates maduros (2–3), sem casca e sem caroço
2 c. sopa sumo de limão
1 c. chá sal

Preparação

1. Coloque no copo os coentros e pique **3 seg/vel 5**.
2. Junte a cebola, as malaguetas, o alho, o tomate e pique **5 seg/vel 5**. Reserve numa taça.
3. Coloque no copo o abacate, o sumo de limão, o sal e pique **5 seg/vel 4**.
4. Adicione a mistura reservada e misture **10 seg/vel 3**. Tempere com sal a gosto. Reserve no frigorífico até servir.

Dicas

- Para prevenir a oxidação do guacamole, coloque o caroço do abacate em cima deste.
- Sirva com «nachos» como entrada ou como um molho para tortilhas.
- Os mexicanos utilizam o chilli serrano que é verde com cerca de 4–6 cm de comprimento, e com a grossura de um polegar. Em alternativa poderá utilizar ½–1 c.chá de piripiri seco, ou pimenta de cayena a gosto.









2 Creme de salmão fresco

Ingredientes

1 c. chá pimenta rosa em grão mais para polvilhar
2 pés de aneto, só as folhas, mais para polvilhar
300 g filete de salmão fresco (qualidade sushi), s/pele cortado em 3
40 g sumo de limão
2 c. sopa azeite
½ c. chá molho inglês
½ c. chá sal
1 pitada pimenta
100 g folhas de agrião ou salada mista

Tempo total: 6 min. Tempo de preparação: 5 min.

6 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 10 h. carb. 1 g; gord. 7 Kj 463; kcal 111

Preparação

1. Coloque no copo, os grãos de pimenta rosa, o aneto e pique **5 seg/vel 6**. Com a espátula, faça descer os resíduos da parede do copo.
2. Junte o salmão, o sumo de limão, o azeite, o molho inglês, o sal, a pimenta e misture **4 seg/⟲/vel 5**.
3. Disponha o creme numa cama de agrião ou salada mista, decore com aneto fresco e grãos de pimenta rosa. Sirva frio.

Dica

- Recomendamos que utilize apenas filetes limpos de peixe fresco que foi congelado pelo menos 12 horas a −18°C.
- Sirva com natas batidas temperadas com sal.



Alternativa

Poderá utilizar outro tipo de peixe branco ou uma mistura de peixes frescos diferentes; salmão e espadarte. Também poderá utilizar salmão fumado





3 Salada de legumes crus e fruta

Tempo total: 5 min.
Tempo de preparação: 5 min.

4 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 1 g; h. carb. 9 g; gord. 5 g
KJ 375; kcal 90

Ingredientes

500 g legumes e frutas, (ex. 50 g aipo, 100 g beterraba, 250 g cenoura, 100 g maçã), cortados em pedaços
20 g azeite
20 g vinagre
ou 20 g sumo de limão
1 c. chá sal de ervas
2 pitadas pimenta
½ c. chá açúcar ou mel

Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e pique **4–6 seg/vel 5** com a ajuda da espátula. Sirva.

Dica

- O tempo de corte depende da consistência dos legumes e da fruta escolhida (ex. legumes mais tenros precisam de pouco tempo) Se prefere sentir mais os bocados na salada, pique na **velocidade 4–5**.
- Prepare o seu próprio sal de ervas na Bimby.
- Sirva numa cama de alface ou misturado com folhas de alface.
- Escolha o seu azeite ou vinagre preferido.



Sal de ervas

Tempo total: 3 min.
Tempo de preparação: 2 min.

1 copo

fácil

Ingredientes

40 g ervas secas (alecrim, tomilho, basílico, salsa, segurelha)
200 g sal marinho

Preparação

1. Coloque no copo as ervas, o sal e pulverize **30–40 seg/vel 9**.
2. Deite num frasco hermético e guarde num lugar seco.

Dica

Use sal de ervas para aromatizar os seus pratos de saladas e sopas.

1 frasco com tampa hermética



Alternativa

- Seja criativo: invente as suas próprias saladas. Escolha legumes e/ou frutas da época que tem em casa: ex. couve, nabo, cenoura, couve-flor, brócolos, pimentos, courgettes, maçã, pêra, pêssegos, etc.
- No passo 1 pode acrescentar ervas frescas e 50 g de frutos secos (ex. avelãs, nozes, amêndoas, cajus) ou 20 g de sementes (ex. girassol, abóbora).

4

Salada de couve branca

Tempo total: 10 min. Tempo de preparação: 9 min.	8 pessoas	fácil	por pessoa: prot. 1 h. carb. 4 g; gord. 3 KJ 181; kcal 43

Ingredientes

250 g couve branca cortada em pedaços
60 g cenoura cortada em pedaços
50 g cebola cortada ao meio
50 g pimento encarnado cortado em pedaços
50 g cornichons cortados em pedaços
50 g maçã cortada em quartos
2 pés salsa, só as folhas
1 c. chá açúcar
1 c. chá sal
2 pitadas de pimenta
20 g azeite
1 c. sopa sumo de limão

Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e pique **12 seg/vel 4**. Sirva.



Dica
Para uma festa repita o passo da preparação, até obter a quantidade que deseja.



Sal de legumes

Tempo total: 5 min. Tempo de preparação: 3 min.	1 copo	fácil

Ingredientes

50 g legumes de sopa secos ou congelados ex. cenoura, alho francês, aipo, nabo, cebola, e salsa
1 c. sopa açafrão
1 c. sopa paprika
1 c. chá alho em pó
1 c. sopa sal marinho
½ c. chá pimenta em grão

Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e pulverize **10 seg/vel 10**. Coloque num frasco hermético e guarde em local seco.

Dica
- Se optar por secar os seus próprios legumes precisará cerca de 500g de legumes frescos para obter 50g de legumes secos. Poderá utilizar cogumelos secos também.
- Se precisar de mais sal de legumes ou desejar oferecer como presente, pod[e] preparar até 10 vezes as quantidade[s] desta receita, ajustando o tempo de pulverização.

1 Frasco



Alternativa
Pode substituir o azeite por 3 c. sopa de maionese.

5 *Batatas bravas (Tapas)*

Ingredientes

500 g água
½ c. chá sal
500 g batata sem casca em pedaços

Molho

30 g óleo de girassol
1 c. sopa paprika picante
½ malagueta em tiras finas
½ c. chá tabasco
1 c. sopa vinagre de vinho tinto
130 g molho de tomate, ver dica

Tempo total: 45 min. Tempo de preparação: 10 min.

6 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 2 g; h. carb. 13 g; gord. 6 g Kj 500; kcal 119

Preparação

1. Coloque no copo a água, o sal, o cesto com as batatas e programe **30 min/Varoma/vel 1**. Retire e reserve as batatas numa travessa.

Molho

2. Coloque no copo o óleo, a páprika, a malagueta, o tabasco, o vinagre e programe **2 min/100° C/vel 2**.
3. Junte o molho de tomate e triture **1 min/vel 8**. Verta o molho por cima das batatas e sirva com palitos.





Dica
Em Espanha muitos pratos são preparados com «tomate frito» ou molho de tomate. Pode facilmente preparar este molho na Bimby: Pique uma cebola pequena (40 g) **3 seg/vel 5**, junte 1 c. sopa de azeite, uma pitada de sal e programe **2 min/Varoma/vel** 1. Junte 250 g tomate triturado ou polpa (lata) e programe **8 min/100° C/vel 1**, guarde num frasco previamente esterilizado.

Palitos

Alternativa
Pré-cozinhe na Varoma as batatas com pele. Descasque as batatas em frio e corte em cubos. Em Espanha é costume fritar os cubos de batata em óleo quente antes de juntar o molho picante.



As «Tacas» são entradas típicas espanholas, habitualmente servidas com bebidas como o vinho, cerveja e xerez. Encontram-se em todos os bares, restaurantes e casas espanholas. Existem numa grande variedade à base de carne, peixe, legumes ou de uma mistura de vários ingredientes básicos.

6 *Amêijoas à marinheira (Tapas)*

Tempo total: 1 h. 10 min. Tempo de preparação: 20 min.	6 pessoas	média	por pessoa: prot. 3 g; h. carb. 5 g; gord. 12 g Kj 633; kcal 151

Ingredientes

750 g amêijoas pequenas
70 g azeite extra virgem
100 g cebola cortada ao meio
30 g dentes de alho
1 c. sopa pão ralado
100 g vinho branco
100 g água
50 g sumo de limão
1 c. chá sal, mais para temperar
5 pés salsa, só as folhas picadas

Preparação

1. Lave muito bem as amêijoas e deixe de molho durante 30 minutos em água e sal, para largarem a areia. Coloque no cesto e reserve.
2. Coloque no copo o azeite, a cebola, os dentes de alho e programe **7 min/Varoma/vel 3,-4.**
3. Junte o pão ralado, o vinho branco, a água, o sumo de limão, o sal, o cesto com as amêijoas, polvilhe com a salsa e programe **15 min/ Varoma/vel 2.** Rectifique se todas as amêijoas abriram, se não for o caso prolongue o tempo de cozedura por mais 2 minutos.
4. Transfira as amêijoas para uma taça de servir. Rectifique os temperos do molho e verta por cima das amêijoas. Sirva de imediato.

Dica

- Decore com salsa picada.
- Utilize a Varoma se desejar preparar mais amêijoas. Mas não encha demais, elas precisam de espaço para abrir.
- Se comprar amêijoas já arranjadas pode ignorar o primeiro passo.
- Para verificar se as amêijoas frescas estão boas, dê um toque leve com a casca de qualquer amêijoa aberta na bancada da cozinha. Retire as amêijoas que não fecharem dentro de alguns minutos, se estiverem com a casca lascada ou rachada, ou se não abrirem depois de cozidas.









7 *Patanicas de camarão (Tapas)*

Tempo total: 1 h.
Tempo de preparação: 30 min.

30 unidade

média

por unidade: prot. 2 g; h. carb. 4 g; gord. 2 g
Kj 160; kcal 38

Ingredientes

100 g grão de bico seco
100 g cebolinho cortado em pedaços
5 pés salsa fresca, só as folhas
320 g água
100 g farinha de trigo
½ c. chá fermento para bolos
½ c. chá sal
130 g camarão pequeno sem casca
azeite para fritar

Preparação

1. Coloque no copo o grão seco e pulverize **1 min/vel 10**. Reserve.
2. Coloque no copo o cebolinho, a salsa e pique **5 seg/vel 5**.
3. Junte a água, a farinha de grão reservada, a farinha de trigo, o fermento, o sal e misture **15 seg/vel 4**. Reserve numa taça e junte o camarão, misturando bem com a espátula. Deixe repousar 30 minutos.
4. Numa frigideira funda, verta o azeite (aprox.1 cm altura) e aqueça. Com a ajuda de uma colher de sopa, deite a mistura no azeite quente, achatando para formar um círculo (Ø 6 cm). Frite até estarem douradas dos dois lados e estaladiças. Escorra bem o azeite com papel de cozinha. Sirva quente.

Dica

- Não deixe que as pataniscas se peguem umas às outras na frigideira.
- Se utilizar camarões grandes, corte estes em pedaços pequenos (1-2 cm).

Frigideira









8 *Soufflé rápido de queijo*

Tempo total: 43 min.
Tempo de preparação: 8 min.

6 pessoas

média

por pessoa: prot. 15 g; h. carb. 11 g; gord. 27 g Kj 1456; kcal 349

Ingredientes

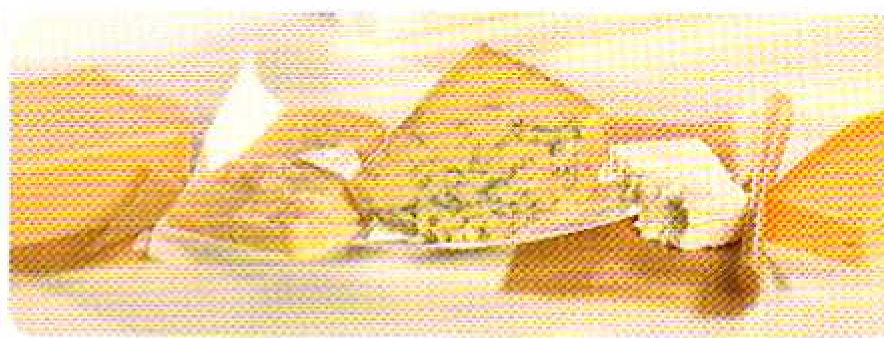
150 g queijo gruyère cortado em pedaços
4 ovos
60 g farinha, mais para polvilhar
300 g leite
50 g manteiga, mais para untar
1 pitada noz-moscada
1 c. chá sal
pimenta q.b.
100 g natas min 30% de gordura

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180° C
2. Coloque no copo o queijo gruyère e rale **10 seg/vel 7.** Reserve.
3. Coloque no copd todos os ingredientes excepto as natas e programe **3 min/90° C/vel 3**.
4. Junte o queijo ralado reservado, a natas e misture **10 seg/vel 6**.
5. Deite nas formas de soufflé previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve ao forno 35 a 40 minutos, a 180° C. Sirva de imediato.

Dica
Sirva com uma salada verde ou de mistura.

6 ramequins



Alternativa
O queijo gruyère pode ser substituído por outro queijo como parmesão ou stilton. Também pode acrescentar ervas frescas e combinar os sabores, queijo gruyère com rosmaninho e queijo feta com orégãos.



9 Folhados de salsicha vegetariana

Tempo total: 46 min. Tempo de preparação: 25 min.	30 unidade	média	por unidade: prot. 4 g; h. carb. 10 g; gord. 9 g Kj 550; kcal 131

Ingredientes

1 cebola cortada ao meio
2 c. sopa de ervas frescas (ex salsa, aneto, tomilho)
100 g nozes
3 ovos
150 g queijo feta
1 c. sopa molho de soja
45 g pão ralado
95 g flocos de aveia
500 g massa folhada, (ver receita Livro Bimby Base)
1 ovo batido
sementes de sésamo, opcional

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200° C.
2. Coloque no copo a cebola, as ervas, as nozes e pique **5 seg/vel 6.** Com a espátula, faça descer os resíduos da parede do copo.
3. Junte os ovos, o queijo, o molho de soja, o pão ralado, os flocos de aveia e misture **20 seg/vel 5.**
   Estenda a massa folhada numa superfície anti-aderente até ter um rectângulo (largura 10 cm) com uma espessura de 3 mm.
   Numa ponta da massa coloque algum recheio ao comprido e pincele a ponta oposta com o ovo batido. Enrole a massa a partir da ponta com recheio para formar um rolo. Certifique-se que a ponta selante (com ovo batido) fica por baixo. Corte em rolos de 5cm e coloque num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal. Pincele os rolos com o resto do ovo batido e faça uns cortes na superfície e polvilhe com sementes de sésamo. Leve ao forno a 200° C durante 20 minutos ou até estarem estaladiços e dourados. Sirva mornos ou frios.

Dica
- Sirva os folhados de salsicha vegetarianos com molho de tomate ou outro molho à escolha.
- Faça o pão ralado na Bimby!
- Se optar por massa folhada congelada, deve deixar descongelar antes de utilizar.

Tabuleiro de forno, papel vegetal







Na Austrália estes folhados são servidos em festas.

10 *Salada de beringela Marroquina*

Tempo total: 54 min.
Tempo de preparação: 8 min.

6 pessoas

média

por pessoa: prot. 3 g; h. carb. 7 g; gord. 7 g
Kj 439; kcal 104

Ingredientes

- 750 g beringelas
- 1 c. sopa sal
- 20 g sumo de limão
- 50 g cebola
- 2–3 dentes de alho
- 350 g tomate
- 1 c. chá pimenta
- 1 c. chá cominhos em pó
- 1 c. chá páprika
- 2 pitadas açafrão opcional
- 40 g azeite
- 40 g polpa de tomate
- 2 pés salsa, só as folhas picadas
- 2 pés coentros, só as folhas picadas

Preparação

1. Corte a beringela aos quartos. De seguida corte os quartos em fatias (1 cm). Coloque as fatias de beringela, o sal e o sumo de limão numa taça e misture bem. Transfira para o cesto e deixe escorrer cerca de 30 minutos. Escorra bem a beringela.
2. Coloque no copo a cebola, os alhos e pique **5 seg/vel 5**.
3. Junte o tomate e pique **3 seg/vel 6**.
4. Adicione a beringela, os condimentos, o azeite, a polpa de tomate e programe **15 min/Varoma/vel 2**, retire o copo de medida e coloque o cesto em cima da tampa.
5. Adicione a salsa, os coentros e misture **30 seg/vel 2**. Deixe arrefecer dentro de uma taça de servir e sirva frio.

Dica
- Os marroquinos servem a salada de beringela como uma entrada em pequenas tigelas acompanhado com pão.
- A mistura fica homogénea mas consistente.







11 Gaspacho da Andaluzia

Tempo total: 18 min. Tempo de preparação: 15 min.

6 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 2 g; h. carb. 6 g; gord. 9 g Kj 466; kcal 111

Ingredientes

1000 g tomate muito maduro
1 dente de alho
80 g pimento verde
40 g cebola
100 g pepino parcialmente descascado
30 g vinagre
sal q.b
50 g azeite extra virgem
100 g gelo ou 200 g água fria

Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes, excepto o azeite, a água, ou o gelo e triture **30 seg/vel 5.**
2. De seguida misture **2 min/vel 10.**
3. Adicione o azeite e misture **1 seg/↺/turbo.**
4. Junte a gosto, o gelo ou a água fria.

Dica
Sirva a sopa fria com tomate, pepino, cebola ou pimento picados e pão cortado em cubos pequenos.





Sugestão
- Se desejar um gaspacho mais líquido adicione mais água ou gelo.
- Se desejar mais emulsionado coloque o azeite desde o princípio, tendo em conta que a cor vermelha será menos intensa.
- Para um gaspacho mais consistente adicione 150 g de pão no princípio.



12 Sopa fria de beterraba

Tempo total: 11 min.
Tempo de preparação: 10 min.

6 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 3 g; h. carb. 7 g; gord. 5 g; Kj 355; kcal 85

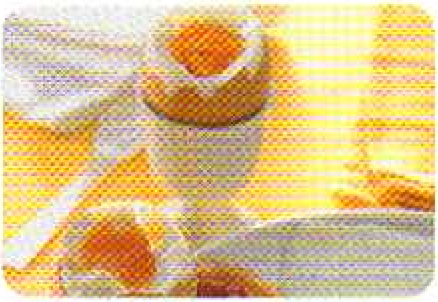
Ingredientes

100 g beterraba cozida e sem pele
100 g rabanetes
400 g pepino descascado
8 pés salsa fresca, só as folhas
5 pés aneto fresco
200 g iogurte natural
200 g natas
1½ c. chá sal
pimenta q.b.
1 c. chá açúcar
20 g vinagre

Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e pique **15 seg/vel 5**, de seguida programe **30 seg/vel 10**. Sirva fria.

Ovos cozidos



Tempo total: 20 min.
Tempo de preparação: 2 min.

4 unidade

fácil

Ingredientes

500 g água
4 ovos

Dica
Introduza até 6 ovos de tamanho médio (cerca de 60 g) no cesto. Se necessitar de mais ovos cozidos, coloque-os no recipiente Varoma e prolongue o tempo de cozedura.

Preparação

1. Deite no copo a água, insira o cesto, coloque 4 ovos dentro deste, coloque o copo de medida e programe **o tempo como indicado na l que segue/Varoma/vel 1**.
   Tempo de cozedura depende do seu grau preferido de firmeza:
   11 minutos ovo muito cremoso (gema líquida, clara viscosa)
   12 minutos ovo cremoso (gema líquida, clara firme)
   13 minutos ovo macio (gema macia)
   14 minutos ovo cozido
   15 minutos ovo muito cozido
2. Retire imediatamente o cesto com a espátula e coloque-o com os ovos em água fria.



Dica

- Esta sopa pode ser servida como um molho para puré de batata ou com ovos cozidos.
- Em festa, sirva em copos de vidro e decore com uma c. sopa de natas batidas e pão torrado.

13 *Minestrone*

Tempo total: 34 min.
Tempo de preparação: 6 min.

6 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 8 g; h. carb. 21 g; gord. 16 g; Kj 1079; kcal 258

Ingredientes

1 cebola ao meio (80 g)
120 g alho francês em pedaços
40 g azeite extra virgem
600 g legumes variados a gosto aos pedaços (ex. batata, cenoura, courgette, aipo, tomate, folhas de espinafre, feijão, abóbora)
1000 g água
2 caldos de legumes
1 c. chá sal
120 g massa tipo cotovelo ou pevide

para servir
azeite extra virgem q.b.
manjericão q.b.
queijo parmesão ralado q.b.

Preparação

1. Coloque no copo a cebola, o alho francês e triture **5 seg/vel 7**.
2. Junte o azeite e refogue **3 min/Varoma/vel 1**.
3. Junte os legumes e pique **6 seg/vel 4**.
4. Adicione a água, os caldos e programe **15 min/100° C/⟲/vel 1**.
5. Junte o sal, a massa e programe o **tempo indicado na embalagem/ 100° C/⟲/vel** ⅃.
6. Sirva a sopa com azeite extra virgem, folhas de manjericão e queijo parmesão ralado a gosto.

Dica
Esta receita é excelente para aproveitar sobras de legumes.

Alternativa
- Em vez de massa poderá utilizar 60 g de arroz.
- Se prefere a sopa minestrone sem massa ou arroz, no passo 4 coloque apenas 700 g de água e acrescente mais 8 minutos de cozedura. Não precisa de executar o passo 5, basta servir a sopa.







14 *Sopa de vinho Riesling*

Tempo total: 24 min. Tempo de preparação: 6 min.	6 pessoas	fácil	por pessoa: prot. 4 g; h. carb. 8 g; gord. 15 g Kj 874; kcal 209

Ingredientes

100 g cebola cortada ao meio
100 g alho francês cortado em pedaços
100 g batata cortada em pedaços
20 g manteiga
200 g água
1 caldo de galinha
200 g vinho branco seco Riesling
330 g leite
200 g natas
sal q.b.

Preparação

1. Coloque no copo a cebola, o alho francês, a batata e pique **5 seg/vel 5.**
2. Junte a manteiga e refogue **4 min/Varoma/vel 3**.
3. Acrescente a água, o caldo, o vinho branco e programe **11 min/100° C/vel**
4. Triture **20 seg/vel 10.**
5. Adicione o leite, as natas e programe **2 min/100° C/vel 3.**
   Tempere com sal a gosto e sirva quente.

Dica
Decore a sopa com uma c. sopa de natas batidas ou queijo fresco e cebolinho.

Alternativa
Opção vegetariana: em vez de caldo de galinha, utilize um caldo de legumes.





15 Sopa de cebola à Francesa

Tempo total: 39 min.
Tempo de preparação: 12 min.

6 pessoas

média

por pessoa: prot
h. carb. 27 g; gor
Kj 999; kcal 2

Ingredientes

- 80 g queijo gruyère cortado aos pedaços
- 20 g manteiga ou 2 c. sopa banha de pato
- 500 g cebolas cortadas ao meio
- 20 g farinha
- 200 g vinho branco
- 800 g água
- 1 caldo de galinha
- ½ c. chá sal
- 2 pitadas de pimenta
- 12 fatias baguette seca

Preparação

1. Coloque no copo o queijo gruyère e rale **6 seg/vel 7**. Reserve.
2. Coloque no copo a manteiga e aqueça **1 min/90° C/vel 1**.
3. Junte as cebolas, e pique **6 seg/vel 4** de seguida refogue **5 min/100° C/vel 1**.
4. Junte a farinha e misture **10 seg/↺/vel 3**.
5. Adicione o vinho, a água, o caldo e programe **20 min/100° C/↺/vel 1**
   Pré-aqueça o forno (função Grill) a 210° C.
6. Tempere a sopa com sal, pimenta e misture **20 seg/↺/vel 1**. Verta p uma travessa funda, coloque as fatias de pão por cima e polvilhe co queijo ralado. Leve ao forno até o queijo estar derretido e dourado. Sirva de imediato.

6 pratos de sopa







16 *Sopa de batata*

Tempo total: 45 min.
Tempo de preparação: 20 min.

6 pessoas

média

por pessoa: prot.
h. carb. 16 g; gord
Kj 462; kcal 11

Ingredientes

100 g cebola
50 g bacon em cubos
1 fatia pão de centeio aos cubos
100 g aipo cortado em pedaços
100 g cenoura cortada em pedaços
400 g batatas cortadas em pedaços
100 g alho francês cortado às rodelas
1000 g água
1 caldo de legumes
2 c. sopa salsa picada
2 pitadas noz-moscada
½ c. chá sal
2 pitadas pimenta

Preparação

1. Coloque no copo a cebola e pique **3 seg/vel 5.**
2. Junte o bacon em cubos e programe **3 min/Varoma/↺/vel 1.**
3. Junte o pão e refogue **2 min/Varoma/↺/vel 1** sem colocar o copo de medida. Reserve numa taça.
4. Coloque no copo o aipo, a cenoura, as batatas e pique **4 seg/↺/ve**
5. Adicione o alho francês, a água, o caldo e programe **18 min/100° C/↺/vel 1.**
6. Junte o preparado reservado, a salsa, os condimentos e misture **15 seg/↺/vel 3.**



Dica
- Para um puré aveludado progra **15 seg/↺/vel 8** entre os passos 5 e 6.
- Se os cubos de bacon não tiver gordura, adicione 25 g de mant no passo 2.



17 *Sopa de abóbora e marisco*

Ingredientes

- 30 g cebola
- 30 g manteiga
- 400 g abóbora sem casca em pedaços
- 100 g batata sem casca em pedaços
- 500 g água
- 1 c. chá sal
- 1 pitada pimenta
- 6 gambas inteiras médias sem casca
- 150 g natas
- 3 c. chá de caviar para guarnecer (opcional)
- 3 pés coentros, só as folhas picadas
- 2 c. chá cebolinho cortado

Tempo total: 34 min. Tempo de preparação: 10 min.	6 pessoas	fácil	por pessoa: prot. 7 h. carb. 7 g; gord. 1 Kj 743; kcal 178

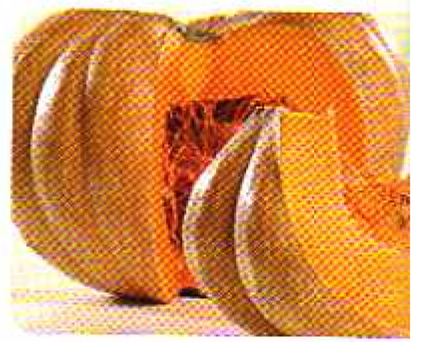
Preparação

1. Coloque no copo a cebola e pique **3 seg/vel 5.**
2. Junte a manteiga e refogue **3 min/Varoma/vel 1.**
3. Junte a abóbora, a batata, a água e programe **15 min/100° C/vel 2.**
4. Triture **1 min/vel 10.**
5. Junte o sal, a pimenta, as gambas, as natas e programe **4 min/ 90° C vel 2.** Sirva a sopa e coloque uma gamba em cada prato.
   Coloque 1/2 colher de chá de caviar em cima de cada gamba e polvilh com coentros e cebolinho.

Dica

- Utilize as seguintes variedades de abóbora para elaborar esta receita: golden nugget, Muscade de Provence ou abóbora amarela (Gelber Zentner).
- Para reduzir o tempo de cozedura em 3 minutos poderá utilizar água quente no passo 3.













Esta receita é muito apreciada em Taiwan onde são servidas as gambas com cabeça nos restaurantes.

18 Sopa de lentilhas

Tempo total: 40 min. *Tempo de preparação: 15 min.*	*6 pessoas*	*fácil*	*por pessoa: prot. 22 g; h. carb. 28 g; gord. 19 g* *Kj 1595; kcal 381*

Ingredientes

250 g lentilhas
1100 g água
120 g cebola cortada ao meio
200 g bacon em cubos
100 g aipo cortado em pedaços
100 g cenoura cortada em pedaços
200 g batatas cortadas em cubos pequenos
100 g alho francês cortado às rodelas
2 caldos de carne ou 2 caldos de legumes feito na Bimby
30 g vinagre
2 salsichas pré-cozidas, cada com 100–120 g, cortadas às rodelas
½ c. chá sal
2 pitadas pimenta

Preparação

1. Coloque as lentilhas, com 700 g de água numa tigela e deixe de molho 6–8 horas.
2. Coloque no copo a cebola e pique **3 seg/vel 5.**
3. Junte os cubos de bacon e refogue **3 min/Varoma/vel 1.**
4. Junte o aipo, a cenoura e pique **5 seg/vel 5.**
5. Adicione as lentilhas com a água de demolhar, a batata, o alho francês, os caldos e mais 400 g de água e programe **25 min/100° C/↺/vel 1.**
6. Adicione o vinagre, as salsichas e programe **4 min/100° C/↺/vel 1.**
7. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Dica
- Se a sopa criar espuma, reduza a temperatura para 90° C.
- Se os cubos de bacon não tiverem gordura, adicione 25 g de manteiga no passo 2.
- Decore a sua sopa com folhas de salva ou orégãos.





Alternativa
- Prepare uma sopa de ervilhas do mesmo modo. Em vez de utilizar lentilhas utilize ervilhas secas ou amarelas. No passo 5 adicione apenas 100 g de água. O tempo de cozedura varia de acordo com o tipo de ervilha, verifique o tempo de cozedura na embalagem e verifique que está cozida.
- Deseja mais salsichas? Coloque mais salsichas pré-cozidas (tipo Frankfurt) no recipiente da Varoma. No passo 5 coloque a Varoma enquanto cozinha a sopa a 100° C (e não à temperatura Varoma), para aquecer as salsichas.
Sirva com a sopa.



19 Sopa do campo

Tempo total: 40 min. Tempo de preparação: 10 min.	8 pessoas	fácil	por pessoa: prot. h. carb. 15 g; gord Kj 407; kcal 16

Ingredientes

100 g alho francês cortado às rodelas
1 cebola cortada ao meio
70 g bacon em tiras
40 g azeite
200 g couve lombarda cortada em juliana
1 lata feijão encarnado escorrido (540 g)
300 g cenoura em pedaços
100 g nabo em pedaços
1 caldo de carne
700 g água

Preparação

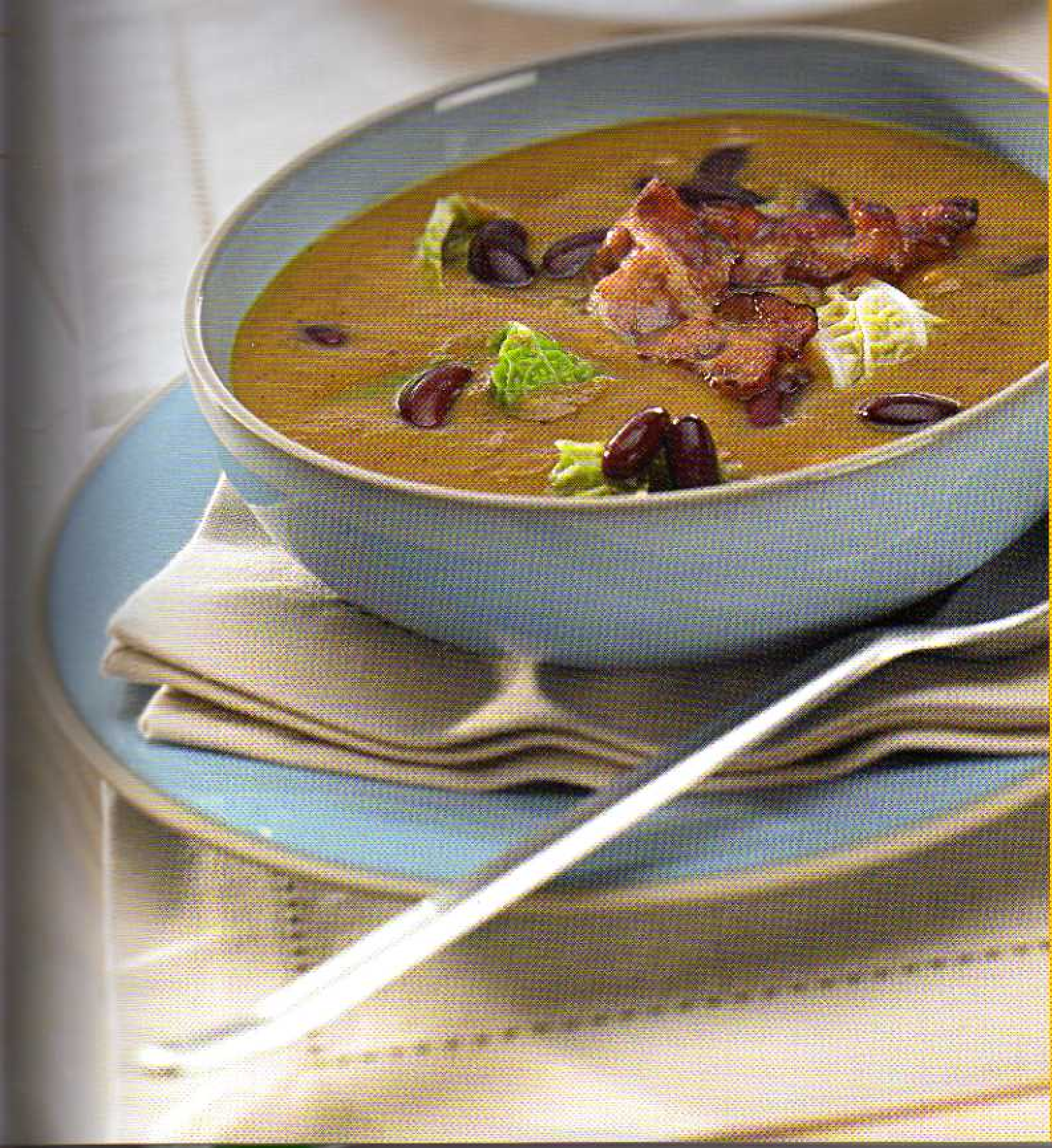
1. Coloque no copo o alho francês, a cebola e pique **3 seg/vel 5**.
2. Adicione o bacon, o azeite e refogue **5 min/Varoma/vel 1**. Na Varon coloque a couve lombarda em juliana, metade do feijão escorrido e reserve.
3. Junte a cenoura, o nabo, o caldo, a água e metade do feijão já esco
4. Coloque a Varoma e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire e reser
5. Triture a sopa durante **20 seg/vel 6.** De seguida programe mais **40 seg/vel 10**.
6. Junte à sopa a couve, o restante feijão reservado e sirva quente.



Dica
Se ficar muito espessa, junte um pouco de água a gosto.







20 *Sopa Marroquina «Harira»*

Ingredientes

100 g grão de bico sem pele
1700 g água
20 g farinha
30 g polpa de tomate
350 g tomate cortados ao meio
80 g cebola cortada ao meio
1 dente de alho
4 pés coentros frescos, só as folhas
4 pés salsa fresca, só as folhas
100 g aipo cortado em pedaços
300 g carne (vaca ou borrego) cortado em pequenos cubos (1 x 1 cm)
¼ c. sopa sal
2 c. chá Ras el Hanout, (ver dica)
100 g lentilhas
1 c. sopa sumo de limão

Tempo total: 7 h. Tempo de preparação: 15 min. | *6 pessoas* | *média* | *por pessoa: prot. 18 g; h. carb. 23 g; gord. 5 g Kj 910; kcal 217*

Preparação

1. Coloque de molho o grão em 500 g de água durante 6–8 horas.
2. Coloque no copo a farinha, 200 g de água, a polpa de tomate e misture **10 seg/vel 5**. Retire e reserve.
3. Coloque no copo o tomate, a cebola, o alho, os coentros, a salsa, o aipo e pique **7 seg/vel 7**.
4. Junte a carne, o grão escorrido, as especiarias, a restante água e programe **20 min/Varoma/↺/vel 🥄**, retire o copo de medida e coloque o cesto em cima da tampa.
5. Junte as lentilhas e programe **15 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
6. Junte a mistura de tomate reservada e programe **15 seg/↺/vel 1** e de seguida programe **10 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
7. Adicione o sumo de limão e sirva bem quente.



Dica
Ras el Hanout é uma mistura popular de ervas e especiarias (por vezes mais de uma dúzia) utilizada no Médio Oriente e no Norte de África. Em alternativa, nesta receita poderá utilizar ¼ c. de sopa de pimenta e cardamomo, ½ c. sopa de canela e paprika picante e 1 c. sopa de açafrão.





Sopa tradicionalmente servida em pratos de barro.

21 *Borscht*

Tempo total: 50 min.
tempo de preparação: 15 min.

6 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 2 g
h. carb. 12 g; gord. 7
Kj 505; kcal 121

Ingredientes

3–5 pés salsa, só as folhas
200 g tomate
100 g cebola cortada ao meio
100 g cenoura cortada em pedaços
200 g beterraba em pedaços pequenos
40 g óleo de girassol
150 g batata em pedaços pequenos
100 g pimento encarnado em pedaços pequenos
200 g couve branca em juliana
1000 g água
2 c. chá sal
½ c. chá pimenta

Preparação

1. Coloque no copo a salsa e pique **3 seg/vel 7**.
2. Junte o tomate e pique **10 seg/vel 4**. Reserve.
3. Coloque no copo a cebola, a cenoura e pique **5 seg/vel 5**.
4. Junte a beterraba, o óleo e refogue **5 min/Varoma/⟲/vel 1–2**.
5. Junte a batata, o pimento, a couve a água e programe **17 min/100° C/⟲/vel 1**.
6. Junte o tomate com a salsa picada, o sal, a pimenta e programe **5 min/100° C/⟲/vel 1**. Deixe a sopa repousar 10 minutos e sirva em tigelas.

Dica
Decore com um pouco de natas.







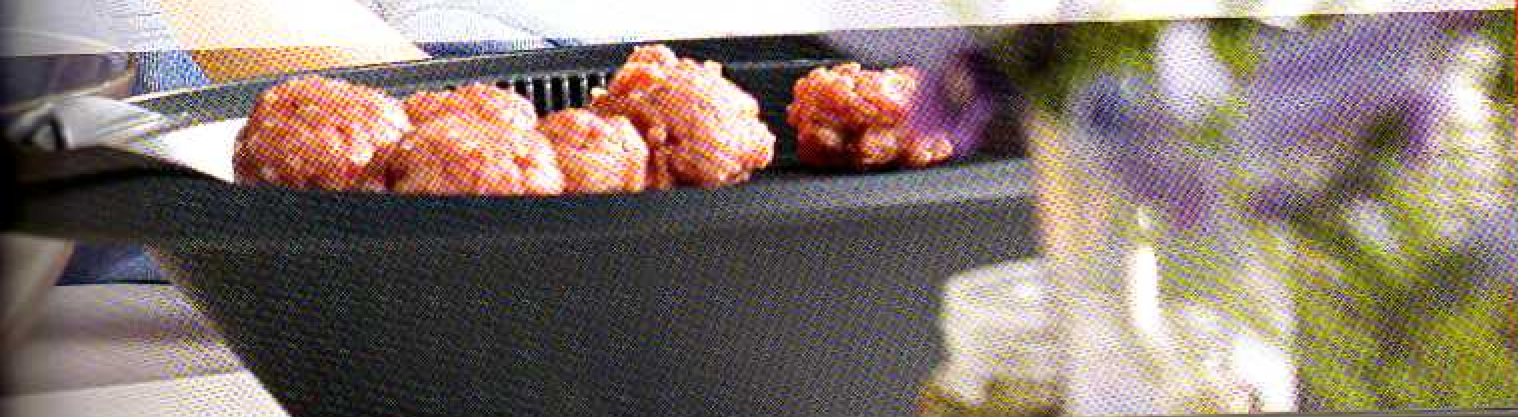
Esta sopa é típica de muitos países da Europa de Leste. Existem muitas variedades desta receita com mais ou menos legumes ex. mais beterraba e sem tomate.



Prato Principal



Uma selecção equilibrada para gostos diferentes. Pratos de carne, peixe ou vegetais, únicos todos eles. Delicie-se com uma variedade de pratos, tais como, lasanha ao forno, galinha estufada com pimentos vermelhos, «goulash» Húngaro, arroz de polvo ou Tortilha de batata à Espanhola.























1 *Lombo de porco com ameixas*

Tempo total: 1 h.
Tempo de preparação: 15 min.

4 pessoas

média

por pessoa: prot. 33 g; h. carb. 54 g; gord. 3 g
KJ 1629; kcal 389

Ingredientes

500 g lombo de porco
230 g ameixas secas sem caroço
sal q.b.
pimenta q.b.
130 g cebola cortada ao meio
2 dentes de alho
1 caldo de galinha
2 c. chá concentrado de tomate
600 g água
500 g batata em quartos

Preparação

1. Com uma faca comprida e bem afiada faça um furo (Ø 4 cm) no interior do lombo de porco. Recheie com 200 g de ameixas secas e tempere com sal e pimenta. Embrulhe o lombo em película aderente e coloque na Varoma. Reserve.
2. Coloque no copo a cebola, os alhos, o caldo de galinha, 30 g de ameixas secas, o concentrado de tomate e pique **5 seg/vel 5**.
3. Junte a água, o cesto com as batatas, a Varoma e programe **45 min/ Varoma/vel 1**. Retire e reserve a Varoma e o cesto. Tempere o molho a gosto. Cuidadosamente desembrulhe o lombo e sirva com as batatas e o molho.





Dica
Peça para furar o lombo de porco no talho.

Faca afiada e película aderente







2 *Almôndegas com molho de alcaparras e batatas*

Tempo total: 46 min. Tempo de preparação: 10 min. | *4 pessoas* | *fácil* | *por pessoa: prot. 28 g; h. carb. 44 g; gord. 34 g; Kj 2515; kcal 600*

Ingredientes

40 g pão duro em pedaços
100 g cebola
1 ovo
1 c. chá sal
¼ c. chá pimenta
400 g carne picada mista
800 g água
1 caldo de carne
700 g batata aos cubos

Molho de alcaparras

200 g natas
1 c. chá sumo de limão
50 g farinha
1 c. chá sal
¼ c. chá pimenta
60 g alcaparras escorridas

Preparação

1. Coloque no copo o pão e rale **10 seg/vel 7**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo a cebola e pique **5 seg/vel 5**.
3. Junte o pão ralado, o ovo, o sal, a pimenta, a carne picada e programe **50 seg/⟲/vel 4**. Forme pequenas bolas (Ø 3–4 cm) com as mãos molhadas e coloque-as na Varoma.
4. Coloque no copo a água, o caldo, o cesto com as batatas, a Varoma e programe **30 min/Varoma/⟲/vel 1**.
5. Reserve a Varoma com as almôndegas e as batatas mantenha quente e reserve numa taça o líquido de cozedura.

Molho de alcaparras

6. No copo coloque 500 g do líquido de cozedura (se for necessário acrescente mais água). Junte as natas, o sumo de limão, a farinha, o sal, a pimenta e programe **5 min/100° C/⟲/vel 3**.
7. Acrescente as alcaparras e misture **10 seg/⟲/vel 2**.
8. Sirva as almôndegas com molho de alcaparras e acompanhe com as batatas.



Dica
Sirva com beterraba picada.







3 *Couve recheada com molho de tomate*

Tempo total: 1 h. 45 min. Tempo de preparação: 20 min.	4 pessoas	média	por pessoa: prot. 28 g; h. carb. 51 g; gord. 17 g Kj 1965; kcal 474

Ingredientes

1600 g água
200 g arroz
8 folhas de couve lombarda grande
100 g cebola cortada ao meio
2 dentes de alho
20 g manteiga
100 g bacon aos cubos
250 g peitos de frango em pedaços
1 c. chá sal
¼ c. chá pimenta

Molho de tomate

70 g cebola cortada em metades
1 dente de alho
20 g manteiga
50 g pimentos encarnados
500 g tomate em metades
1 caldo de galinha
1 c. sopa farinha

Preparação

1. Coloque no copo 900 g de água, o cesto com o arroz e programe **12 min/Varoma/vel 1**.
2. Coloque a couve na Varoma e escalde **10 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e passe as folhas de couve por água fria. Retire o cesto e reserve o arroz.
3. Sem lavar o copo coloque a cebola, os dentes de alho e pique **5 seg/vel 5**.
4. Junte a manteiga e refogue **3 min/Varoma/vel 1**.
5. Junte o bacon, o frango e pique **20 seg/vel 6**.
6. Junte o arroz cozido, o sal a pimenta e misture **1 min/↺/🥄**. Divida a mistura pelas 8 folhas de couve. Enrole e coloque a couve recheada com as pontas entaladas por baixo, na Varoma.
7. Coloque no copo 700 g de água, a Varoma e programe **40 min/Varoma/vel 1**. Retire.

Molho de tomate

8. Sem lavar o copo coloque a cebola, o dente de alho e pique **5 seg/vel 5**.
9. Adicione a manteiga e refogue **3 min/Varoma/vel 1**.
10. Junte os pimentos vermelhos, o tomate e triture **30 seg/vel 9**.
11. Junte o caldo, a farinha e programe **10 min/100° C/vel 2**.
12. Triture **15 seg/vel 6**. Sirva a couve recheada com o molho de tomate.

Dica

- Se a couve for pequena utilize mais folhas.
- Se sobrar recheio, forme bolinhas e coloque-as na Varoma junto com a couve recheada.



4 Esparguete à carbonara

Tempo total: 30 min.
Tempo de preparação: 5 min.

4 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 31 g, h. carb. 62 g; gord. 31 Kj 2746; kcal 656

Ingredientes

60 g queijo parmesão
30 g queijo de cabra
30 g chalota
150 g bacon aos cubos
20 g azeite extra virgem
3 ovos
1 gema de ovo
¾ c. chá sal
2 pitadas pimenta
1200 g água
350 g esparguete

Preparação

1. Coloque no copo os queijos e rale **10 seg/vel 9**. Retire e reserve.
2. Coloque no copo as chalotas e pique **3 seg/vel 6**.
3. Junte o bacon, o azeite e refogue **5 min/Varoma/vel 1**. Reserve.
4. No copo coloque os ovos, a gema, os queijos ralados, o sal, a pimenta, e programe **15 seg/vel 4**. Reserve juntamente com o bacon.
5. Sem lavar o copo, coloque a água, ½ c. chá de sal e programe **10 min/100°C/vel 1**.
6. Junte o esparguete pelo bocal da tampa e programe o **tempo indicado na embalagem/100°C/vel 1**. Escorra o esparguete no cesto e junte à mistura reservada. Misture tudo e sirva de imediato.

Dica
Deve cozer a pasta «al dente».





























5 *Lasanha*

Tempo total: 2 h.
Tempo de preparação: 40 min.

6 pessoas

difícil

por pessoa: prot. 54 g; h. carb. 62 g; gord. 57 g
Kj 4130; kcal 986

Próxima página

Ingredientes

200 g queijo parmesão cortado em pedaços

Massa

300 g farinha
70 g espinafres em folhas, lavadas e secas
2 ovos
1 c. sopa azeite extra virgem

Molho à Bolonhesa

800 g carne, metade vaca metade porco aos cubos (3 x 3 cm)
200 g legumes variados, (aipo, cenoura, cebola)
60 g azeite extra virgem
100 g vinho branco seco
300 g tomate triturado
1–1½ c. chá sal
½–1 c. chá pimenta

Preparação

1. Coloque no copo o queijo parmesão e rale **15 seg/vel 10**. Reserve.

Massa

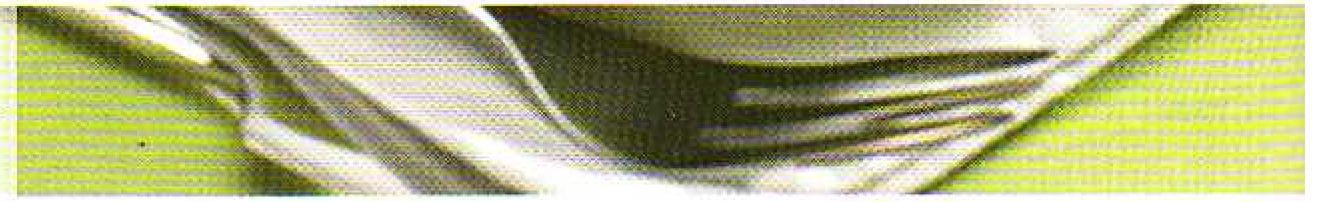
2. Coloque no copo a farinha, o espinafre e programe **20 seg/vel 9**.
3. Junte os ovos, o azeite e amasse **2 min/**.
   Reserve a massa numa taça e deixe repousar tapada durante 15 minutos.

Bolonhesa

4. Coloque no copo a carne e pique **10–15 seg/vel 7**. Reserve.
5. Coloque no copo os legumes e pique **5 seg/vel 7**.
6. Adicione o azeite e refogue **5 min/100° C/vel 2**.
7. Junte a carne picada e programe **8 min/Varoma/⟲/vel ↓**.
8. Adicione o vinho e programe **5 min/Varoma/⟲/vel ↓**.
9. Adicione o tomate, o sal, a pimenta e programe **20 min/100° C/⟲/vel ↓**. Reserve.
10. Entretanto prepare a massa. Com uma máquina de estender massa ou com o rolo estenda a massa em placas rectangulares muito finas (20 x 10 cm).

Lasanha

«
Página anterior



Ingredientes	Preparação

Molho Béchamel

1000 g leite
80 g manteiga amolecida, mais para untar
120 g farinha
½ c. chá sal
1–2 pitada noz moscada

Molho Béchamel

11. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **12 min/90° C/vel**
12. Entretanto coza as tiras de massa durante 5 minutos em água a ferve temperada com sal e 1 c. sopa de azeite, escorra as placas na Varom Reserve as placas sobre um pano de cozinha.

Preparação da lasanha

13. Pré-aqueça o forno a 180° C.
14. Unte um pirex de ir ao forno com manteiga e verta no fundo uma camada de bolonhesa.

Coloque uma camada de placas de lasanha e cubra com outra de bolonhesa. Por cima coloque o queijo parmesão e cubra com uma camada de molho Béchamel. Repita o processo até acabar os ingredientes. Por cima da última camada de Béchamel disponha umas nozes de manteiga a gosto. Leve ao forno 180° C–200° C durante cerca de 30 min. Corte a lasanha aos quadrados e sirva quente.

Dica
- Uma boa receita para convidados e fácil de preparar com antecedência.
- Se tiver pouco tempo, compre lasanha pré-cozinhada e carne picada.
- Congele o restante para preparar outra refeição.

Rolo de massa

Alternativa
Utilize crepes em vez da massa clássica de lasanha.



6 Burritos

Tempo total: 1 h. 15 min.
Tempo de preparação: 1 h.

16 unidade

difícil

por unidade: prot. 16 g; h. carb. 25 g; gord. 22 g*
Kj 1546; kcal 370

** tortilha com farinha de trigo*

Próxima página

Ingredientes

Tortilha de trigo
500 g farinha de trigo
100 g banha
2 c. chá sal
250 g água quente

ou tortilha de milho
300 g farinha de milho
1 c. chá sal
400 g água quente

Recheios e coberturas
Guacamole (1 receita)
Frango c/molho San Fernando (½ receita)
200 g tomate
50 g cebola
2–3 pés coentros, só as folhas
1 chilli serrano ou malagueta (opcional)
250 g natas azedas
200 g queijo, (ex. cheddar), em pedaços

Preparação

Os Burritos são um prato tradicional do México que consistem de tortilhas de trigo ou de milho embrulhadas ou dobradas em volta de um recheio. As tortilhas podem ser recheadas com carne, peixe, marisco, legumes e queijo e são acompanhadas com molhos, natas azedas, feijão, tomate, couve, cebola, e coentros frescos, permitindo assim uma grande variedade e versatilidade. Normalmente os Burritos são comidos à mão. Enquanto a tortilha se mantém maleável pode ser dobrada ou enrolada.

1°: Preparação da massa de tortilha para 16 tortilhas de trigo ou 16 tortilhas de milho

1. Coloque no copo todos os ingredientes excepto a água quente e misture **10 seg/vel 7**.
2. Acrescente a água quente e misture **10 seg/vel 7** de seguida amasse **1 min/**. Retire a massa para uma taça, cubra com um pano e deixe repousar entre 15 minutos a 1 hora.



Rolo da massa, película aderente, frigideira anti-aderente

Tortilha com farinha de milho:
prot. 15 g; carb. 17 g; gord. 16 g; Kj 1153; kcal 276



« Página anterior

2°: Preparação do recheio, cobertura e tortilhas

3. Prepare 1° a receita de guacamole (pág 50). Lave e seque bem o copo.
4. Prepare ½ receita de Frango com molho São Fernando (pág 112, sem o arroz). Utilize apenas metade das quantidades dos ingredientes indicados e siga a receita. Coloque o frango desfiado e o molho numa tigela e misture.
5. Enquanto o frango e o molho estão a cozinhar, prepare as tortilhas. Divida a massa em 16 bolas iguais. Estenda cada bola numa superfície anti-aderente (ou entre duas camadas de película aderente), para obter um círculo fino (aprox. Ø 15–18 cm).
   Cozinhe uma tortilha de cada vez numa frigideira anti-aderente. Para manter as tortilhas planas, espalme as bolhas com uma escumadeira. Empilhe as tortilhas e reserve mornas no forno a 80° C até servir.
6. Enquanto cozinha as tortilhas, coloque no copo o tomate, a cebola, os coentros, o chilli serrano e pique **3–5 seg/vel 5**, reserve numa tigela. Lave e seque o copo. Coloque numa taça as natas azedas.
7. Antes de servir, rale e derreta o queijo. Coloque no copo o queijo e rale **6–10 seg/vel 6** e derreta **5 min/90° C/vel 1.** Transfira para uma taça e sirva.



3°: Servir

8. Sirva as tortilhas mornas (cubra para as manter mornas) com os rechei e coberturas. Coloque as tortilhas no prato, disponha o recheio e a cobertura no meio, e dobre.



7 *Frango com molho São Fernando*

Tempo total: 45 min.
Tempo de preparação: 15 min.

8 pessoas

média

por pessoa: prot. 40 g; h. carb. 53 g; gord. 14 g
Kj 2121; kcal 507

Ingredientes

500 g de arroz
150 g amendoim torrado
1 c. chá sementes de alcaravia
4 grãos pimenta rosa
2 cravinhos
500 g tomate cortado ao meio
150 g cebola cortada ao meio
1 dente de alho
2 piripiri, tipo chipotle, picante médio
1 c. sopa epazote, erva mexicana (opcional)
200 g água
30 g óleo de girassol
2–3 caldos de galinha, feito na Bimby
1000 g peitos de frango aos pedaços

Preparação

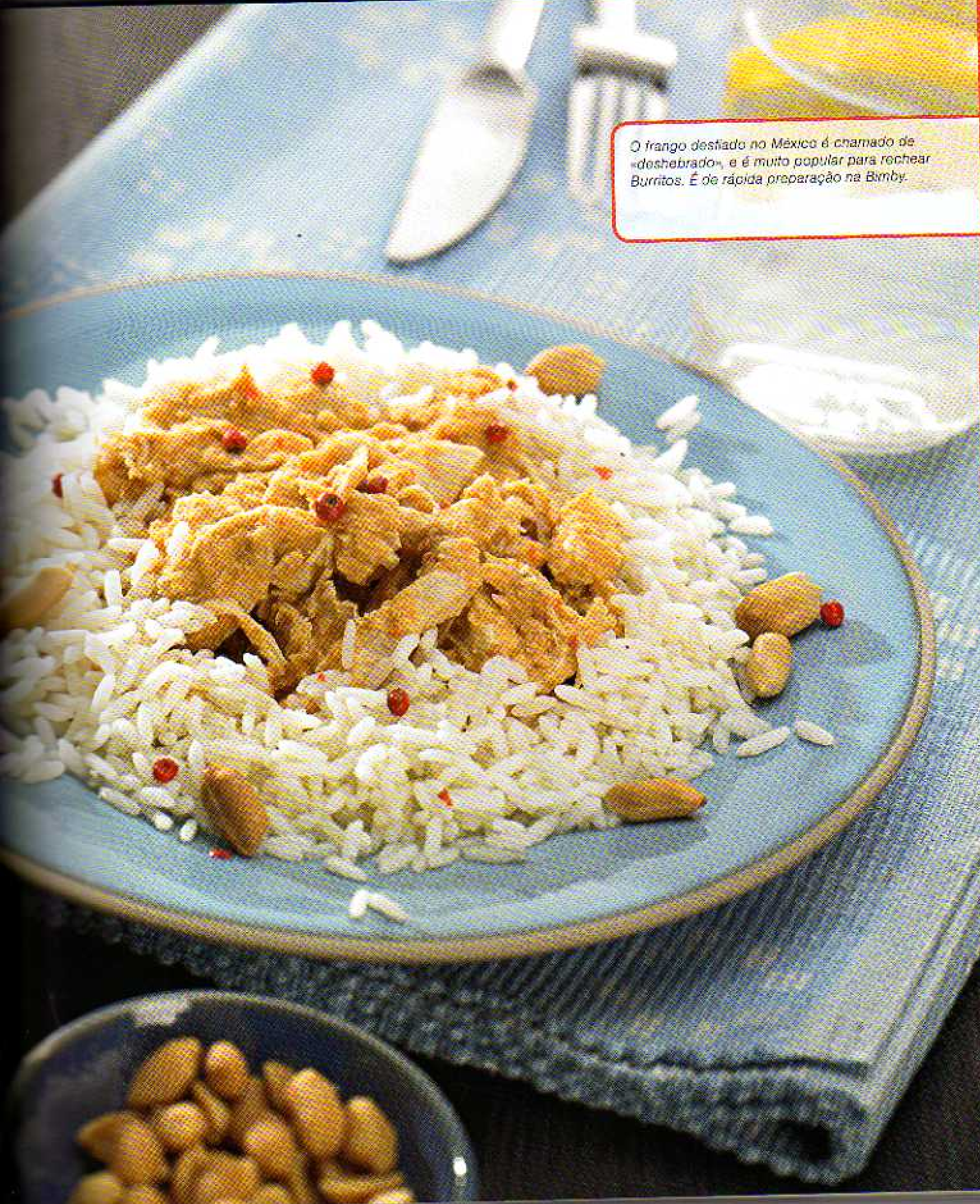
1. Coza o arroz na Bimby seguindo a receita do livro Base.
2. Coloque no copo os amendoins, as sementes de alcaravia, grãos de pimenta, os cravinhos e programe **8 min/Varoma/vel 4**.
3. Junte o tomate, a cebola, o alho, o piripiri, a erva epazote, a água e triture **30 seg/vel 10**.
4. Acrescente o óleo, os caldos, o frango e programe **30 min/100° C/⟲/vel 4**.
5. Deite o molho para uma taça de servir. Coloque apenas os peitos de frango no copo e desfie **2 seg/⟲/vel 4.** Acrescente o frango desfiado ao molho, misture bem e sirva com o arroz.

Dica

- O frango e molho fazem um bom recheio para Burritos com guacamole e natas azedas.
- O piripiri chipotle é um chili «jalapeño» picante médio, fumado e seco, utilizado na cozinha mexicana. Pode ser substituído por outro chili picante médio.







O frango desfiado no México é chamado de «deshebrado», e é muito popular para rechear Burritos. É de rápida preparação na Bimby.

8 *Frango com pimentos vermelhos*

Tempo total: 50 min.
Tempo de preparação: 15 min.

4 pessoas

média

por pessoa: prot. 54 g; h. carb. 9 g; gord. 37 g Kj 2470; kcal 591

Ingredientes

- 40 g azeite extra virgem
- 3 dentes de alho
- 150 g cebola cortada ao meio
- 300 g pimento encarnado cortado em pedaços
- 50 g vinho branco
- 1000 g frango
- 50 g água
- 200 g molho de tomate, ver dica
- 1 caldo de galinha ou 1 c. de sopa de caldo feito na Bimby
- 1 c. chá sal
- ½ c. chá pimenta moída na altura
- 250 g cogumelos laminados
- 3 pitadas noz moscada, q.b.

Preparação

1. Coloque no copo o azeite, os alhos e pique **6 seg/vel 5.** De seguida refogue **3 min/Varoma/vel 1.**
2. Junte a cebola, o pimento, o vinho e pique **4 seg/vel 5** de seguida refogue mais **10 min/Varoma/vel 1.** Entretanto prepare o frango, cortando e dividindo as pernas, as asas e o peito.
3. Adicione os pedaços de frango, a água, o molho de tomate, o caldo, os temperos e programe **20 min/Varoma/↺/vel ⚘.**
4. Adicione os cogumelos, a noz-moscada e programe **10 min/Varoma/↺/vel⚘.** Sirva numa terrina com pão.

Dica
Em Espanha muitos pratos são preparados com «tomate frito» (Molho de tomate). Pode facilmente prepará-lo na Bimby: Pique 1 cebola pequena (40 g) **3 seg/vel 5**, junte 1 c. sopa de azeite e uma pitada de sal e programe **2 min/Varoma/vel 1.** Junte 250 g de tomate pelado (em lata) e programe **8 min/100° C/vel 1.** Reserve num frasco de vidro.









9 *Caril vermelho da Tailândia*

Ingredientes

Tempo total: 1 h. 10 min.
Tempo de preparação: 25 min.

4 pessoas

difícil

por pessoa: prot. 38 g; h. carb. 72 g; gord. 30 g; Kj 3006; kcal 721

Para acompanhar
250 g arroz de jasmim

Pasta de caril
1 c. chá pimenta branca em grão
1 c. sopa semente de coentro
1 c. chá semente de cominho
70 g chalotas
2 dentes de alho
20 g óleo de amendoim ou óleo de coco
2 pimentas malagueta, tamanho medio sem sementes
50 g erva-de-limão cortado em pedaços (1 cm)
30 g galanga, (gengibre tailândes) cortado em fatias finas
1 c. chá sal
4 raizes de coentros
50 g amendoim torrado
1 c. sopa pasta de camarão
200 g leite de coco

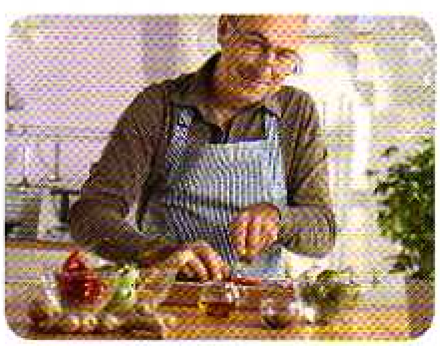
Caril
25 g manjericão, só as folhas
200 g leite de coco
80 g espiguinhas de milho em quartos
150 g beringela thai em pedaços
150 g feijão verde redondo em pedaços (3 cm)
40 g molho de peixe
40 g açúcar de palma
400 g peitos de frango aos cubos (2 x 2 cm)
30 g sumo de lima
8 folhas de lima kaffir partidas parcialmente

Acompanhamento
1. Coza o arroz na Bimby seguindo a receita do livro Base.

Preparação

Pasta de caril
1. Coloque no copo a pimenta branca, as sementes de coentros, as semen tes de cominho e programe **5 min/Varoma/⟲/vel 1**.
2. Junte as chalotas, os alhos, o óleo de amendoim, a malagueta, a erva-de-limão, a galanga, o sal, a raiz de coentro e refogue **8 min/Varoma/⟲/vel 1**.
3. Junte os amendoins, a pasta de camarão, o leite de coco e programe **6 min/100° C/⟲/vel 1** e de seguida **2 min/vel 8**.

Caril
4. Acrescente o manjericão, o leite de coco e programe **8 min/100° C/vel 1**.
5. Junte o milho, a beringela, o feijão verde, o molho de peixe, o açúcar de palma e programe **5 min/100° C/⟲/vel 1**.
6. Junte o frango, sumo de lima, a folha de lima e misture com a espátula. Programe **7 min/100° C/⟲/vel** ⊥. Sirva o caril numa tigela e acompanhe com arroz.







Alternativa

- Poderá utilizar peixe ou camarão em vez de peito de frango.
- Se desejar utilizar pasta de caril vermelho já preparada em vez de a fazer, é só colocar 50–70 g da pasta e 200 g de leite de coco no copo e programe **6 min/100° C/vel 3**, e continuar com a receita do caril e arroz.

10 *Sopa de carne*

Tempo total: 1 h. 18 min.
Tempo de preparação: 15 min.

4 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 35 (h. carb. 56 g; gord. 20 Kj 2297; kcal 548

Ingredientes

10 g gengibre em fatias finas
20 g dentes de alho
25 g óleo
500 g carne de vaca cortada em cubos pequenos
50 g molho de soja
50 g pasta de chilli e favas
20 g açúcar
100 g tomate cortado em quartos
1 folha de louro
800 g água
150 g rabanete branco chinês cortado em quartos
150 g cenoura cortada em pedaços
250 g massa de ovo chinesa
1 cebolinho cortado em fatias finas

Preparação

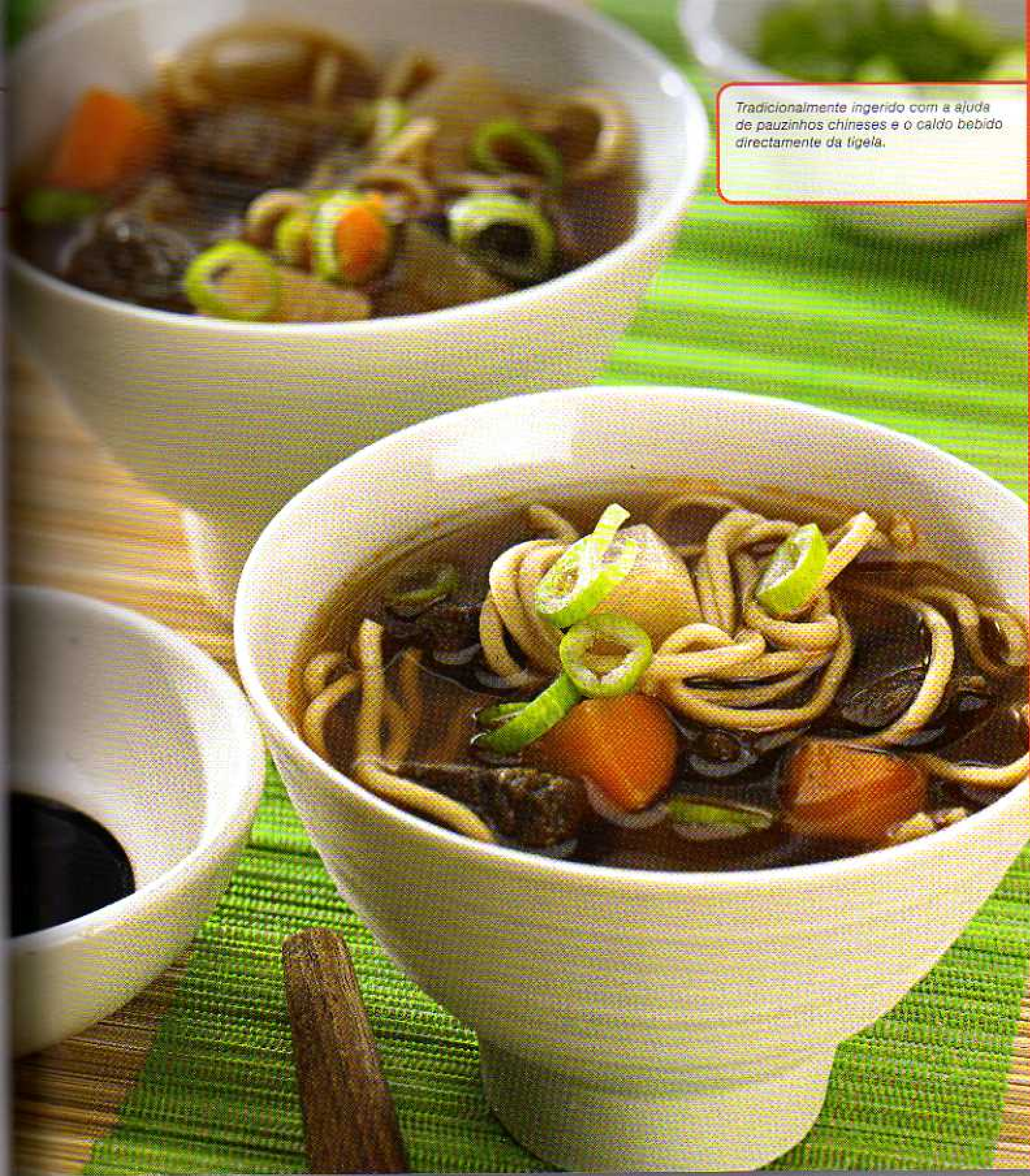
1. Coloque no copo o gengibre, o alho e pique **3 seg/vel 8**.
2. Junte o óleo e refogue **3 min/Varoma/vel 1**.
3. Junte a carne de vaca, o molho de soja, a pasta de chilli e favas, o açúcar e programe **4 min/Varoma/⟲/vel** 🥄.
4. Junte o tomate, a folha de louro, a água e programe **25 min/100° C/⟲/vel**
5. Junte o rabanete, a cenoura e programe mais **25 min/100° C/⟲/vel** 🥄. Verifique que a carne está cozida ao seu gosto. Se não estiver prolong o tempo de cozedura.
6. Junte a massa de ovo chinesa e programe **5 min/90° C/⟲/vel** 🥄. Sirva em tigelas individuais com cebolinho verde.





Dica
- Em substituição da pasta de chilli e favas pode utilizar 30 g de pasta miso ou apenas 30 g de molho picante.
- Encontra os ingredientes Asiáticos numa mercearia especializada em comida Asiática.





Tradicionalmente ingerido com a ajuda de pauzinhos chineses e o caldo bebido directamente da tigela.

11 *Japchae*

Tempo total: 1 h. 10 min. Tempo de preparação: 20 min.	*6 pessoas*	*difícil*	*por pessoa: prot. 17 g; h. carb. 38 g; gord. 14 g Kj 1461; kcal 349*

Ingredientes

200 g lombo de porco às tiras (5 mm)
130 g molho de soja
3 c. chá açúcar
1 dente de alho picado
2 pitadas pimenta preta
250 g massa chinesa vermicelli
água fria q.b.
30 g semente de sésamo
200 g cenoura às tiras (2 mm)
60 g cebola às tiras (2 mm)
300 g pimento (verde, vermelho, amarelo), às tiras (2 mm)
80 g cogumelos laminados (2 mm)
800 g água
20 g óleo
2 c. chá sal
30 g óleo de sésamo
50 g cebolinho ás rodelas finas

Preparação

1. Numa tigela, coloque a carne de porco, 1 c. sopa de molho de soja, 1 c. chá de açúcar, o alho picado, a pimenta, misture bem e deixe a marinar. Coloque noutra tigela o vermicelli, cubra com água fria e deixe de molho 45 minutos a 1 hora. Comece o passo seguinte após 30 minutos.
2. Coloque no copo as sementes de sésamo e programe **6 min/Varoma/↺/vel 1**, reserve numa taça.
3. Coloque na Varoma a carne de porco marinada, a cenoura, a cebola, no tabuleiro os pimentos e os cogumelos. No copo coloque 800 g de água, a Varoma e programe **15 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e reserve.
4. Coloque no copo o óleo, 50 g molho de soja, o vermicelli escorrido e programe **3 min/100° C/↺/vel ⩛**. Entretanto coloque 4 c. sopa de molho de soja, 2 c. chá de sal, óleo de sésamo e as sementes de sésamo torradas numa taça de servir grande. Misture bem. Acrescente a carne de porco, os legumes cozidos reservados e a massa vermicelli. Misture bem, polvilhe com cebolinho verde e sirva quente.

Dica
Japchae é servido como prato principal, acompanhado por vezes de arroz.

Alternativa
Em vez de carne de porco, poderá utilizar carne de vaca ou frango.







Na Coreia o Japchae é servido em festas ou ocasiões especiais. Os sabores variam de acordo com os legumes da época.

12 Goulash da Hungria

Tempo total: 1 h. 40 min.
Tempo de preparação: 15 min.

6 pessoas

média

por pessoa: prot. 42 g;
h. carb. 40 g; gord. 16 g
Kj 1985; kcal 474

Ingredientes

- ½ c. chá sementes de alcarávia
- 3 dentes de alho
- 3 pés salsa, só as folhas
- 3 pés manjerona, só as folhas
- 1 pedaço casca de limão, (1 x 3 cm)
- 450 g cebola cortada ao meio
- 30 g óleo de girassol ou azeite
- 1000 g carne de vaca, alcatra ou lombo cortada em cubos (3 x 3 cm)
- 30 g polpa de tomate
- 10 g mostarda
- 1 c. sopa paprika
- 1 c. sopa paprika picante
- 2 folhas de louro
- 1 caldo de carne, feito na Bimby
- 2 c. chá de sal, mais para temperar massa
- 400 g água, mais para cozer a massa
- 300 g massa com ovo

Preparação

1. Coloque no copo as sementes de alcarávia e pulverize **1 min/vel 10**.
2. Junte os alhos, a salsa, a manjerona, a casca de limão e pique **2 seg/vel 8**. Reserve os temperos numa taça.
3. Coloque no copo a cebola e pique **5 seg/vel 5**.
4. Acrescente o oleo e refogue **8 min/Varoma/⟲/vel 1**.
5. Junte a carne de vaca, a polpa de tomate, a mostarda, a paprika, o louro, o caldo, o sal, 400 g de água e programe **22 min/100°C/⟲/vel 🥄**.
6. Junte o tempero reservado e programe **60 min/90°C/⟲/vel 🥄**.
   Prepare a massa conforme indicado na embalagem.
   Sirva a carne numa tigela por cima da massa.

Dica

- Goulash combina bem com massa fresca, dumplings de pão ou puré de batata.
- Prepare o goulash de véspera e a massa no próprio dia.







13 *Couscous com borrego e legumes estufados*

Tempo total: 1 h.
Tempo de preparação: 20 min.

6 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 23 g; h. carb. 51 g; gord. 20 g
Kj 1961; kcal 469

Ingredientes

500 g tomate cortado ao meio
100 g cebola cortada ao meio
400 g carne de borrego em cubos pequenos
2 pés salsa, só as folhas
2 pés coentros, só as folhas
2 c. sopa sal
1 c. chá pimenta moída na altura
1 c. chá cominho em pó
2 doses açafrão (cada 0,1 g)
70 g azeite
20 g manteiga
850 g água
150 g cenoura em pedaços pequenos
150 g courgettes em pedaços pequenos
150 g nabo branco em pedaços
150 g abóbora em pedaços
350 g couscous

Preparação

1. Coloque no copo o tomate, a cebola e pique **4 seg/vel 5**.
2. Junte a carne de borrego, as ervas, 1 c. sopa de sal, as especiarias, 30 g de azeite, a manteiga, 500 g de água, a cenoura, a courgette, o nabo, a abóbora e programe **35 min/Varoma/⟲/vel 1**. Entretanto numa taça coloque o couscous em 350 g de água, 40 g de azeite, 2 c. chá de sal, misture bem e deixe repousar 15 minutos.
3. Coloque os couscous na Varoma e programe mais **15 min/Varoma/⟲/vel 1**. Sirva o estufado de borrego com os legumes e o couscous.



Dica
- Polvilhe com coentros ou salsa picada.
- Em vez de manteiga pode utilizar «smen», que é uma manteiga marroquina temperada com especiarias.







14 *Quiche Lorraine*

Tempo total: 1 h. 10 min. Tempo de preparação: 20 min.	*8 pedaços*	*média*	*por unidade: prot. 14 h. carb. 18 g; gord. 23 Kj 1417; kcal 339*

Ingredientes

100 g queijo gruyère cortado em pedaços

Massa

150 g farinha
75 g manteiga em pedaços
½ c. chá sal
50 g água

Recheio

250 g água
200 g bacon aos cubos
30 g farinha
30 g manteiga
250 g leite
1 pitada noz-moscada, q.b.
½ c. chá sal
2 pitadas pimenta, q.b.
3 ovos
2 c. sopa crème fraîche

Tarteira (Ø 26 cm), papel vegetal

Dica

- Como prato principal sirva com salada mista.
- Os feijões podem ser reutilizados para outra quiche.

Preparação

1. Coloque no copo o queijo gruyère e rale **20 seg/vel 7**. Reserve.

Massa

2. Coloque no copo todos os ingredientes e amasse **1 min/⊔/**.
3. Programe **10 seg/⟲/vel 2**, retire do copo e forme uma bola com a mas
4. Estenda a massa para ficar com 2 mm de espessura e coloque numa tarteira untada com manteiga e polvilhada com farinha. Pré-aqueça o forno 180° C.

Recheio

5. Coloque a água no copo e aqueça **4 min/100° C/vel 1**.
6. Junte o bacon e programe **1 min/100° C/vel 1**. Coe o bacon no cesto e reserve.
7. Pique a massa com um garfo, tape com papel vegetal e coloque feijõe secos. Leve ao forno 180° C durante 15 minutos.
8. Coloque no copo a farinha, a manteiga, o leite, a noz-moscada, o sal, a pimenta e programe **4 min/90° C/vel 3**.
9. Programe **2 min/vel 3**, e através do bocal da tampa introduza os ovos, as natas e o queijo ralado.
10. Retire os feijões e o papel vegetal. Distribua o bacon sobre a massa pré-cozida e deite a mistura de seguida. Leve ao forno a 180° C durant 30–35 minutos. Corte em fatias e sirva morno.

15 *Calzone*

Tempo total: 2 h. 50 min. Tempo de preparação: 25 min. | *4 pessoas* | *média* | *por pessoa: prot. 40 g; h. carb. 75 g; gord. 43 g Kj 3558; kcal 851*

Ingredientes

Massa

220 g água morna
1 c. chá açúcar ou 1 c. chá de malte
20 g fermento padeiro fresco
400 g farinha de trigo
30 g azeite extra virgem, mais para untar
1 c. chá sal

Recheio Clássico

300 g queijo mozzarella fresco cortado em pedaços
400 g tomate cortado em pedaços, escorridos
40 g azeite extra virgem
1 c. chá sal
6 folhas de manjericão em pedaços
100 g fiambre ás tiras

Rolo da massa, tabuleiro de forno, papel vegetal

Alternativa:
Recheie os calzones com outros ingredientes preferidos.

Preparação

Massa

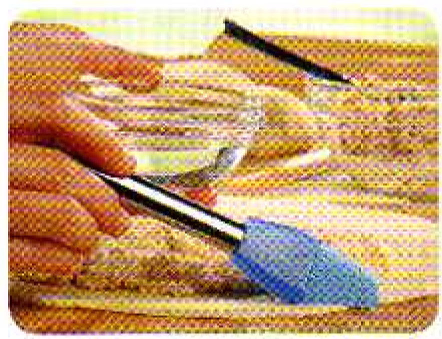
1. Coloque no copo a água, o açúcar, o fermento e misture **20 seg/vel 2**.
2. Junte a farinha, o azeite, o sal, e amasse **2 min/**. Reserve a massa numa tigela untada com azeite. Tape com uma película aderente e deixe levedar durante 2 horas.

Recheio

3. Pré-aqueça o forno a 200° C.
4. Coloque no copo o queijo mozzarella e pique **3 seg/vel 5.** Deixe escorrer no cesto durante 10 minutos. Entretanto numa tigela misture bem o tomate o azeite, o sal e o manjericão.
5. Divida a massa em 4 bolas iguais. Numa superfície polvilhada com farinha estenda cada uma fina (Ø 26 cm).
6. Coloque ¼ do recheio de tomate, mozzarella e fiambre numa metade de cada massa. Dobre a outra metade de forma a cobrir o recheio e pression levemente para libertar o ar. Molhe as bordas para melhor fechar e calque com um garfo. Forre um tabuleiro de forno com papel vegetal. Coloque as calzones bem afastadas umas das outras. Leve ao forno a 200° C durante 20–25 minutos. Sirva quente.









16 Filetes de bacalhau fresco com manteiga de citrinos

Tempo total: 45 min.
Tempo de preparação: 15 min.

4 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 36 g; h. carb. 23 g; gord. 19 g
Kj 1760; kcal 421

Ingredientes

700 g água
400 g batata cortada em quartos
600 g courgette cortada às rodelas (0,5 cm)
4 postas de bacalhau fresco
1 laranja
1 limão
sal q.b.
pimenta q.b.
80 g manteiga em pedaços, mais para untar
1 c. chá de anis
3 pés salsa, só as folhas, picada

Preparação

1. Coloque no copo a água, o cesto com as batatas. Coloque na Varoma as rodelas de courgette, e no tabuleiro da Varoma, previamente untado com manteiga coloque as filetes de bacalhau. Descasque a laranja, o limão e corte em juliana. Espalhe um quarto das tiras por cima do bacalhau e tempere com sal e pimenta.
2. Coloque a Varoma e programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire e reserve num local morno.
3. Sem lavar o copo coloque as restantes tiras de casca de limão e laranja, a manteiga, o anis e programe **4 min/60° C/vel 1**.
4. Deite no copo o sumo da laranja e do limão e misture **30 seg/vel 3**. Disponha os filetes, as courgettes e as batatas, regue com o molho de manteiga. Polvilhe com salsa picada e sirva.

Dica
Para rapidamente cortar a casca de laranja e do limão, antes do passo 1, coloque as cascas no copo e pique **3 seg/vel 7**.

Descascador de batata







17 *Pescada à Galega*

Ingredientes

6 postas de pescada (2–3 cm fatias) com pele
1½ c. chá sal mais para temperar o peixe
óleo para untar
800 g batata sem pele cortada aos pedaços
400 g água
1 folha de louro
200 g cebola cortada às rodelas
6 folhas de salsa
100 g azeite extra virgem
40 g dentes de alho às rodelas finas
2 c. sopa paprika

Tempo total: 50 min.
Tempo de preparação: 10 min.

6 pessoas

média

por pessoa: prot. 38 g; h. carb. 24 g; gord. 23 g
Kj 1930; kcal 460

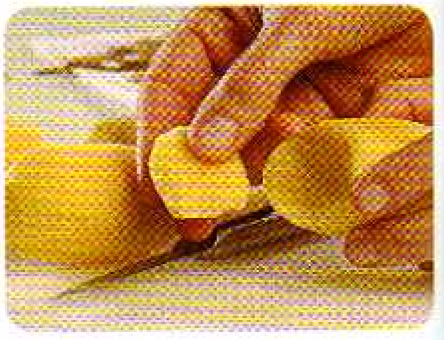
Preparação

1. Tempere as postas com sal, pimenta e coloque no tabuleiro da Varoma previamente untado com óleo. Coloque o tabuleiro no recipiente Varoma e reserve.
2. **Coloque a «borboleta».** Coloque no copo as batatas, a água e 1½ c. chá de sal, a folha de louro, a cebola, a salsa e programe **15 min/Varoma/⟲/vel** ⸸.
3. Coloque a Varoma e programe mais **7 min/Varoma/⟲/vel** ⸸.
4. Reserve a Varoma. Coloque o «puré de batata» e o peixe, num prato de servir e reserve num local morno.
5. Com o copo limpo, coloque o azeite e programe **4 min/Varoma/vel 1**.
6. Adicione o alho às rodelas e refogue **6 min/Varoma/vel 1**. Deixe arrefecer 2 minutos. Entretanto coloque o ‹puré de batata› com uma posta por cima em cada prato.
7. Adicione a paprika e misture **10 seg/vel 1** regue o peixe com o molho e sirva de imediato.

Dica
Para o «puré de batata» ficar cremoso os espanhóis cortam ligeiramente a batata e partem aos bocados.







18 Caldeirada de peixe

Tempo total: 50 min.
Tempo de preparação: 20 min.

6 pessoas

média

por pessoa: prot. 32 g; h. carb. 30 g; gord. 10 g
Kj 1528; kcal 365

Ingredientes

2 cebolas, cada 80 g
2 dentes de alho
50 g azeite
400 g tomate de lata em pedaços
1000 g batata descascada e cortada em quartos (batata p/fritar)
2 c. chá caldo de peixe, feito na Bimby
piripiri a gosto
200 g vinho branco
50 g água
1 folha de louro
6 postas de peixe, tipo maruca, cherne, tamboril (900 g)
sal q.b.
2 tomates frescos às rodelas
80 g pimento encarnado às tiras
80 g pimento verde às tiras

Preparação

1. Coloque no copo uma cebola, os alhos, e pique **5 seg/vel 5.**
2. Adicione o azeite e refogue **3 min/Varoma/vel 1**.
3. Junte a cebola às rodelas e refogue mais **3 min/Varoma/↺/vel** 🥄.
4. Adicione o tomate em pedaços e programe **3 min/Varoma/↺/vel** 🥄.
5. **Coloque a «borboleta»**, junte as batatas, o caldo, o piripiri, o vinho, a água, a folha de louro e programe **10 min/Varoma/↺/**🥄. Entretanto prepare a Varoma com as postas de peixe, por cima cubra com as rodelas de tomate fresco, os pimentos, salpique com sal e reserve.
6. Coloque a Varoma e programe **15 min/Varoma/↺/vel** 🥄.
Sirva quente.





Dica
- Salpique com coentros picados.
- Em vez do caldo caseiro, pode usar sal. Faça o seu próprio caldo de peixe caseiro (ver pág. 40).



19 Estufado de atum fresco com batatas

Tempo total: 50 min. Tempo de preparação: 15 min.	6 pessoas	média	por pessoa: prot. 15 g, h. carb. 22 g; gord. 16 g; Kj 1242; kcal 296

Ingredientes

50 g azeite extra virgem
100 g pimento verde cortado em pedaços
150 g cebola cortada ao meio
100 g tomate de lata em pedaços
2 dentes de alho
2 c. chá paprika ou pasta de chili
800 g batatas descascadas e cortadas em quatro
400 g água
Sal q.b.
300 g atum fresco cortado em cubos
6 pés salsa, só as folhas

Preparação

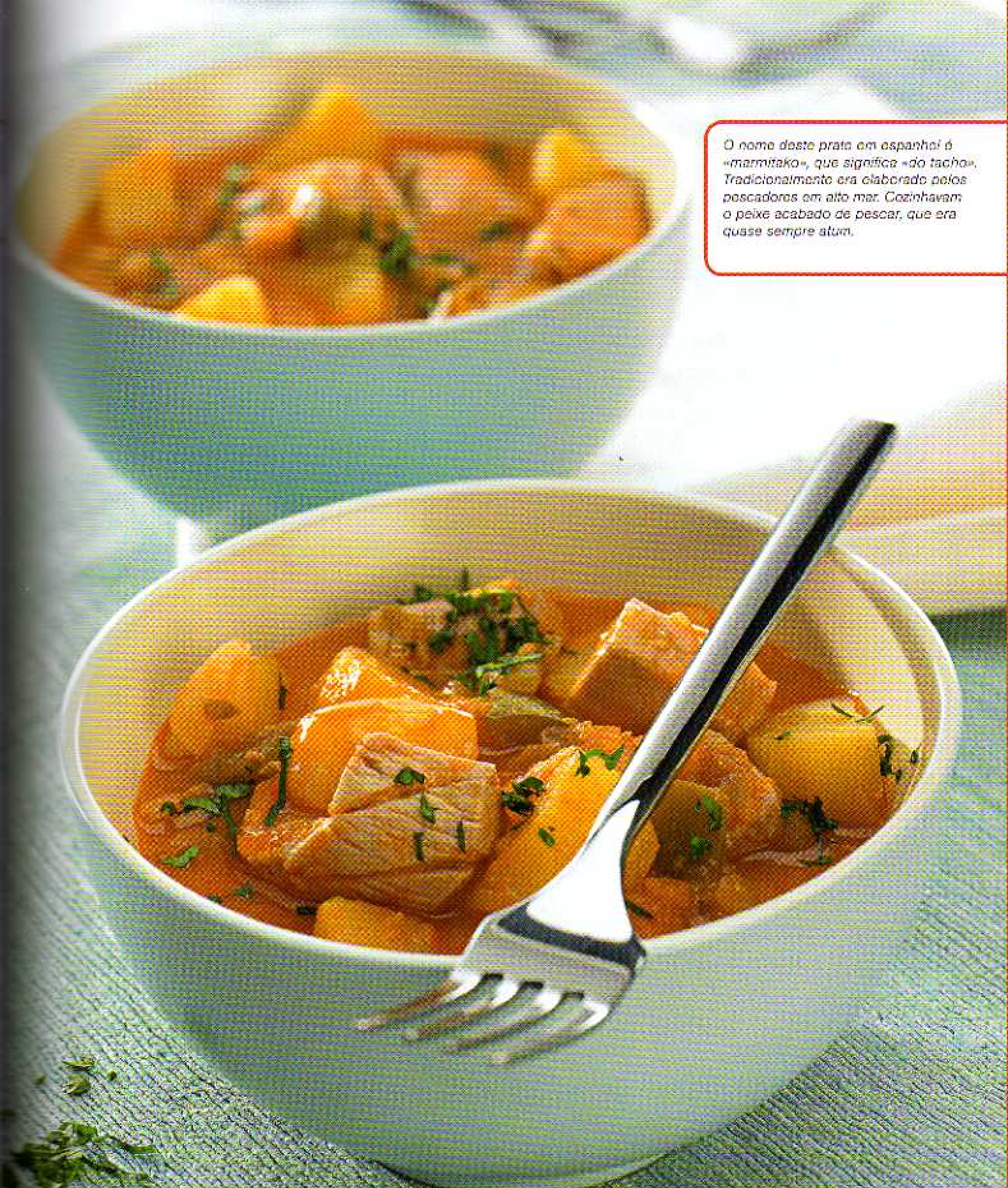
1. Coloque no copo o azeite, o pimento, a cebola, o tomate, os dentes de alho e pique **4 seg/vel 4** de seguida refogue **7 min/Varoma/vel 1**.
2. Junte a paprika e misture **5 seg/vel 3**.
3. **Coloque a «borboleta»**. Junte as batatas e programe **2 min/100° C/⟲/vel**
4. Junte a água, o sal e programe **20 min/Varoma/⟲/vel** ⟡. Verifique se as batatas estão cozidas. Se não estiverem prolongue o tempo de cozedura por mais 5 minutos.
5. Junte os cubos de atum fresco e programe **3 min/Varoma/⟲/vel** ⟡. Acrescente a salsa picada, tempere a gosto e deixe repousar 5 minutos no copo antes de servir.



Dica

- O estufado cremoso obtido pelos Espanhóis deve-se ao cortar ligeiramente a batata e parti-la aos pedaços.
- A preparação no passo 1 é chamado de «sofrito» e é a base de muitos pratos Espanhóis.





O nome deste prato em espanhol é «marmitako», que significa «do tacho». Tradicionalmente era elaborado pelos pescadores em alto mar. Cozinhavam o peixe acabado de pescar, que era quase sempre atum.

20 *Arroz de polvo*

Tempo total: 1 h. 20 min.
Tempo de preparação: 8 min.

6 pessoas

média

por pessoa: prot. 34 g; h. carb. 52 g; gord. 14 g Kj 2026; kcal 483

Ingredientes

1 polvo médio (1000–1200 g), congelado
100 g vinho branco
2 cebolas, (cada 80 g)
2 dentes de alho
70 g azeite
300 g tomate em lata, com o liquido
Sal q.b.
pimenta q.b.
350 g arroz agulha
água q.b.
4 pés coentros, só as folhas picadas

Preparação

1. Coloque no copo o polvo cortado aos pedaços, 1 cebola, 100 g vinho branco (ou água) e programe **30 min/Varoma/vel 1.** Escorra o polvo no cesto e reserve o líquido da cozedura.
2. Sem lavar o copo coloque a cebola restante, os alhos e pique **6 seg/vel 5**.
3. Coloque no copo o azeite, o tomate e programe **7 min/100° C/vel 1**.
4. Junte o polvo cozido com a cebola, tempere a gosto e programe **7 min/100° C/⟲/vel ꜜ**.
5. Junte o arroz, a água de cozer o polvo reservada, acrescentando o resto de água até completar as 900 g e programe **15 min/100° C/⟲/vel ꜜ**.
6. Sirva de imediato polvilhado com coentros picados.





Sugestão:
Para cozer o polvo pode substituir a água por vinho branco ou tinto.



21 *Vieiras com alho francês*

Tempo total: 40 min. *Tempo de preparação: 10 min.*	*4 pessoas*	*média*	*por pessoa: prot. 7 g; h. carb. 9 g; gord. 13 g; Kj 928; kcal 222*

Ingredientes

3 chalotas
20 g manteiga
400 g alho francês às rodelas finas (3 mm)
250 g vinho branco
20 g água
1 c. chá sal ou 1 c. chá caldo de peixe
1 pitada pimenta
12 vieiras com concha (Ø 4 cm)
100 g natas min. 30 % gordura
2 c. chá amido de milho

Preparação

1. Coloque no copo as chalotas e pique **5 seg/vel 5**. Com a ajuda da espátula faça descer os resíduos da parede do copo.
2. Adicione a manteiga e refogue **2 min/Varoma/vel 1**. Coloque o alho francês na Varoma.
3. Junte o vinho branco, a água, o sal, a pimenta a Varoma e programe **14 min/Varoma/vel 1**.
4. Coloque o tabuleiro da Varoma com as vieiras e programe **7 min/Varoma/vel 1**. Retire e reserve.
5. Adicione as natas, o amido de milho e programe **5 min/100° C/vel 3**, de seguida triture **30 seg/vel 8**. Coloque o alho francês nas conchas, disponha as vieiras por cima e regue com o molho. Sirva de imediato.

Dica
- Se utilizar vieiras pequenas (Ø 2-3 cm) deverá reduzir o tempo de cozedura para 5 minutos no passo 4.
- Utilize vieiras com concha.







22 Moqueca de camarão

Tempo total: 30 min.
Tempo de preparação: 15 min.

4 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 49 g; h. carb. 54 g; gord. 25 g
Kj 2695; kcal 646

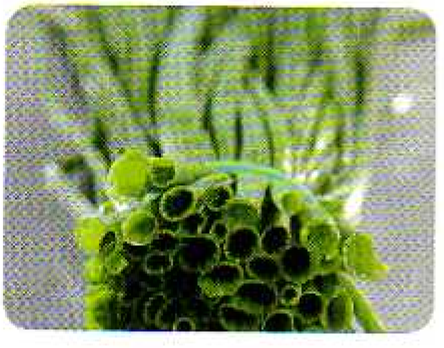
Ingredientes

- 250 g arroz
- 1 cebola cortada ao meio
- 2 dentes de alho
- 3 pés coentros, só as folhas
- 3 pés salsa, só as folhas
- 2 pés estragão, só as folhas
- 50 g azeite
- 200 g tomate pelado fresco ou de lata
- 80 g pimento verde em pedaços
- 1 caldo de marisco
- ¼ c. chá sal
- 200 g leite de coco
- 500 g camarão médio sem casca, fresco ou congelado
- 400 g filetes de peixe (tipo pescada ou cherne)
- 1 pitada pimenta caiena
- 1 c. sopa cebolinho fresco picado

Preparação

1. Coza o arroz na Bimby seguindo a receita do livro Base.
2. Coloque no copo a cebola, os alhos, os coentros, a salsa, o estragão e pique **5 seg/vel 6**.
3. Adicione o azeite, o tomate, o pimento, o caldo, o sal e programe **15 seg/vel 7**, de seguida programe **5 min/Varoma/vel 1–2.**
4. Junte o leite de coco e programe **5 min/Varoma/vel 1.**
5. Junte os camarões, o peixe, a pimenta e programe **3 min/90° C/⟲/vel ⚲.** Sirva de imediato, acompanhe com arroz e polvilhe com cebolinho.

Dica
Descongele primeiro os camarões.









23 *Caril de legumes*

Tempo total: 50 min.
Tempo de preparação: 15 min.

4 pessoas

média

por pessoa: prot. ![cut off]
h. carb. 34 g; gord. ![cut off]
Kj 1592; kcal 38![cut off]

Ingredientes

½ c. chá sementes de coentros
½ c. chá sementes de cominhos
½ c. chá sementes de cardamomo
½ c. chá sementes de mostarda
100 g cebola cortada ao meio
2 dentes de alho
15 g gengibre em fatias finas
1 malagueta vermelha pequena sem sementes e cortada em pedaços pequenos
20 g azeite
1 c. chá açafrão
400 g leite de coco
100 g água
1 c. chá caldo de legumes, feito na Bimby
2 c. chá sal de marinho
600 g batata p/fritar aos pedaços
150 g cenoura às rodelas (1 cm)
150 g couve-flor, só a flor
100 g courgette às rodelas (1 cm)
100 g ervilhas congeladas
2 pés coentros, só as folhas

Preparação

1. Coloque no copo as sementes de coentros, de cominhos, de cardam mo, de mostarda e programe **6 min/Varoma/⟲/vel 1.**
2. Junte a cebola, os alhos, o gengibre, a malagueta e pique **5 seg/≋/v** Com a ajuda da espátula faça descer os resíduos da parede do copo
3. Adicione o azeite e refogue **6 min/Varoma/vel 1.**
4. Junte o açafrão, o leite de coco, a água, o caldo, o sal e triture **1 min/vel 10.**
5. Junte as batatas, as cenouras e programe **10 min/Varoma/⟲/vel ⫰.** Entretanto, coloque a couve-flor, as courgettes, e as ervilhas congela na Varoma.
6. Coloque a Varoma e programe **12 min/Varoma/⟲/vel ⫰.**
7. Retire a Varoma, junte os legumes da Varoma no copo e programe **2 min/Varoma/⟲/vel ⫰.** Coloque o caril numa taça, decore com folhas de coentros e sirva quente.

Dica
Poderá utilizar outros legumes como brócolos, feijão verde, pimentos ou abóbora.







24 Risotto com açafrão

Tempo total: 26 min.
Tempo de preparação: 5 min.

4 pessoas

média

por pessoa: prot. 9 g; h. carb. 63 g; gord. 22 g Kj 2138; kcal 511

Ingredientes

1 chalota
40 g manteiga
40 g azeite extra virgem
320 g arroz para risotto, (ex. Carnaroli)
100 g vinho branco seco
900 g água
1 c. sopa caldo de carne ou legumes, feito na Bimby
½ c. chá sal
2 doses açafrão, (cada 0,1 g)
40 g queijo parmesão ralado

Preparação

1. Coloque no copo a chalota e pique **3 seg/vel 5.**
2. Junte 20 g de manteiga, o azeite e refogue **3 min/100° C/vel 1**, sem o copo de medida.
3. Junte o arroz e programe **3 min/100° C/⟲/vel 1**, sem o copo de medida.
4. Junte o vinho e programe **1 min/100° C/⟲/vel 1**, sem o copo de medida.
5. Adicione a água, o caldo, o sal, o açafrão e programe **14–15 min/100° C/⟲/vel 1**, coloque o cesto sobre a tampa para evitar salpicos.
6. Coloque o arroz num prato de servir e misture a manteiga restante e o parmesão ralado.

Dica
- É fundamental servir o risotto de imediato.
- Para cada 100 g de arroz de risotto, necessita de 300 g de água.





Variações
- **Risotto de cogumelos:** No passo 2, junte 250 g de cogumelos frescos ou 50 g de cogumelos secos (previamente demolhados em água durante 30 minutos e escorridos). Utilize cogumelos porcini, o açafrão é opcional nesta variação.
- **Risotto de salsichas frescas e maçã:** No passo 2, junte 150 g de salsichas de carne (sem pele e previamente picada). No passo 3, junte 100 g de maçã verde cortada em cubos. No passo 5, junte só 800 g de água e programe 19–20 minutos.

25 Legumes ao vapor com molho agridoce e arroz

Tempo total: 45 min.
Tempo de preparação: 20 min.

4 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 12 g; h. carb. 90 g; gord. 1 g
Kj 1797; kcal 430

Ingredientes

900 g água
250 g arroz vaporizado
200 g cenoura em juliana
100 g pimento encarnado em juliana
100 g pimento amarelo em juliana
200 g courgette em juliana
250 g cogumelos laminados
100 g rebentos de soja frescos

Molho agridoce

1 pedaço gengibre do tamanho de uma noz, descascado
50 g pimento encarnado
50 g vinagre de fruta de preferência de frutos silvestres
50 g açúcar amarelo
50 g mel
1 c. sopa amido de milho
1 c. chá sal
60 g molho de soja
1 c. sopa sumo de lima
1 pitada pimenta
200 g ananás fresco aos cubos

Preparação

1. Coloque no copo a água, o cesto com o arroz e programe **8 min/Varoma/vel 1.**
2. Entretanto prepare a Varoma com as cenouras, os pimentos e a courgette. No tabuleiro da Varoma coloque os cogumelos e os rebentos de soja. Coloque a Varoma e programe **22 min/Varoma/vel 1**. Reserve a Varoma, retire o cesto com arroz e reserve o liquido numa tigela.

Molho

3. Coloque no copo o gengibre, o pimento vermelho e pique **8 seg/vel 8.** Reserve.
4. Coloque o vinagre, o açúcar, o mel, o amido de milho, 150 g do liquido de cozedura do arroz, o sal e programe **10 seg/vel 3** de seguida programe **3 min, 30 seg/100°C/vel 2.**
5. Adicione o molho de soja, o sumo de lima, a pimenta, o ananás e misture **5 seg/vel 3**.
6. Junte os legumes numa taça, o molho agridoce e misture com o arroz.

Alternativa
Pode substituir a courgette por ervilha torta.







26 Bolinhos de batata com puré de maçã

Tempo total: 20 min. Tempo de preparação: 20 min.	4 pessoas	fácil	por pessoa: prot. 9 g; h. carb. 83 g; gord. 24 g Kj 2470; kcal 590

Ingredientes

1000 g batata cortada em pedaços
150 g cebola ao meio
1 c. sopa sumo de limão
1 c. chá sal
¼ c. chá pimenta
20 g amido de milho
20 g flocos de aveia
1 ovo
óleo para fritar

Puré de maçã

750 g maçã reineta cortada em oito
20 g sumo de limão
50 g açúcar
40 g água
1 c. chá açúcar baunilhado, feito na Bimby

Frigideira

Preparação

1. Coloque no copo todos os ingredientes e pique **aprox. 10–15 seg/vel 5** com a ajuda da espátula.
2. Coloque o óleo numa frigideira e aqueça. Deite no óleo bem quente duas colheres de sopa bem cheias da mistura achatando com 2 colheres para formar círculos de (Ø 10 cm). Um a um frite os bolinhos de batata dos dois lados até estarem dourados e estaladiços. Escorra sobre papel absorvente. Sirva com puré de maçã.

Puré de maçã

3. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **9 min/100° C/vel 1**.
4. De seguida triture **20 seg/vel 5**. Sirva quente ou frio numa taça.

Dica

Bolinhos de batata:
- Utilize batatas novas para fazer os bolinhos, se as lavar bem não precisa de as descascar.
- Fácil de preparar a quantidade que precisar, é só repetir a receita as vezes que desejar.

Puré de maçã:
- Polvilhe com uma mistura de açúcar e canela. Acompanha bem arroz doce, panquecas ou bolos de batata.
- Se optar por não descascar a fruta, triture mais uns segundos.
- Se optar por utilizar peras, utilize mais sumo de limão e menos açúcar.

Alternativa

Bolinhos de batata:
- Para a versão clássica, retire o amido de milho e utilize apenas flocos de aveia.
- Para bolinhos de legumes: substitua metade das batatas por legumes: (ex. cenoura, couve-flor, courgettes). Sirva com molho de ervas e natas azedas (ver página 188) e tempere com pimenta moída.

Puré de maçã:
- Se gosta de sentir bocados de maçã, triture menos tempo ou sirva sem triturar como maçãs cozidas.



Um prato tradicional alemão que, dependendo da região, é servido para acompanhar outros pratos doces ou salgados.

28 Pizza «Margherita» e Pizza «Capricciosa»

Tempo total: 2 h. 40 min.
Tempo de preparação: 15 min.

4 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 26 g; h. carb. 77 g; gord. 37 g Kj 3123; kcal 746*

**Pizza Margherita*

Ingredientes

Massa (1 receita, pág 128)

Recheio «Margherita»
300 g queijo mozzarella fresco em pedaços
400 g tomate em pedaços
2–3 pitadas sal
4 c. sopa azeite extra virgem
10–15 folhas de manjericão

Recheio «Capricciosa» (alternativa)
250 g queijo mozzarella fresco em pedaços
300 g tomate em pedaços
8 Corações de alcachofra em azeite cortado em quartos
50 g cogumelos em azeite ou 4 frescos
50 g azeitonas pretas
5–6 anchovas em azeite
1 pitada sal
40 g azeite extra virgem

Rolo da massa, tabuleiro de forno, papel vegetal

Preparação

1. Faça a massa seguindo os passos da receita (Calzone, pág. 128)

Preparação da Pizza:

2. Pré-aqueça o forno a 220° C.
3. Coloque no copo a mozzarella e pique **3 seg/vel 5**, reserve no cesto e deixe escorrer 10 minutos.
4. Numa bancada polvilhada com farinha, estenda a massa bem fina (1 cm) com uma forma rectangular e coloque num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e molde um rebordo com os dedos à volta da massa.
5. **Para a Pizza Margherita:** Espalhe por cima da massa o tomate em pedaços a mozzarella, polvilhe com uma pitada de sal, salpique com 2 c. sopa de azeite. Leve ao forno 220° C durante cerca de 20–25 minutos. Entretanto parta as folhas de manjericão, coloque numa taça e misture com 2 c. sopa de azeite. Salpique esta mistura sobre a pizza e leve ao forno novamente durante 5 minutos.
   Ou para a Pizza Capricciosa: Espalhe sobre a massa o tomate escorrido, os corações de alcachofra, os cogumelos, as azeitonas pretas, as anchovas e por último o queijo mozzarella, polvilhe com uma pitada de sal e o azeite. Leve ao forno 220° C durante cerca de 20–25 minutos.
6. Corte a pizza em 4 e sirva morna.

Pizza Capricciosa: *prot. 27 g; h. carb. 78 g; gord. 41 g; Kj 3295; kcal 787*

Dica
- Em Itália as pessoas usam mozzarella de búfalo para a pizza.
- Faça outros recheios com outros ingredientes por ex. salame, fiambre, queijo, fruta e ervas.
- Pode fazer 4 pizzas individuais com esta massa.



29 *Tagliatelle com cogumelos «porcini»*

Ingredientes

20 g folhas salsa fresca
1 dente de alho inteiro
50 g azeite extra virgem
100 g cogumelos «porcini» frescos, lavados e cortados às fatias
ou 30 g cogumelos «porcini» secos, demolhados em água morna (20 min)
1¼ c. chá sal
1200 g água
300 g massa fresca, ex. tagliatelle
pimenta preta moída na altura
queijo parmesão ralado a gosto

Tempo total: 40 min.
Tempo de preparação: 5 min.

4 pessoas

fácil

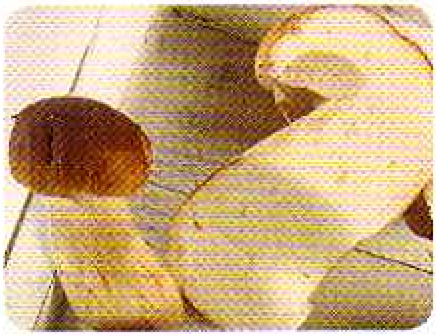
por pessoa: prot. 17 g; h. carb. 54 g; gord. 20 g
Kj 1956; kcal 468

Preparação

1. Coloque no copo a salsa e pique **3 seg/vel 7**. Reserve uma c. de sopa de salsa.
2. Junte o alho, 30 g de azeite e refogue **3 min/100° C/vel 1**.
3. Retire o alho. Junte de seguida os cogumelos, o sal e programe **12 min/100° C/⟲/vel** ⅟. Reserve numa taça e mantenha quente.
4. Sem lavar o copo, coloque a água e programe o **10 min/100° C/⟲/vel** ⅟.
5. Junte a massa (tipo tagliatelle), o sal e programe **tempo indicado na embalagem/100° C/⟲/vel 1**. Escorra a massa com a ajuda do cesto e adicione de imediato a mistura de cogumelos reservada. Junte o restante azeite e a pimenta. Misture e sirva de imediato.



Alternativa
Se desejar pode utilizar massas caseiras em vez de tagliatelle seca e substituir o alho por uma chalota.







30 «Pirogi» com pão ralado doce

Tempo total: 50 min.
Tempo de preparação: 15 min.

4 pessoas

fácil

por pessoa: prot. 18 g; h. carb. 72 g; gord. 20 g
Kj 2296; kcal 549

Ingredientes

300 g ricotta
1 ovo
300 g farinha
3 c. chá sal
40 g manteiga
50 g açúcar
30 g pão ralado

Preparação

1. Coloque no copo o queijo ricotta, o ovo, a farinha e 1 c. de sopa de sal e programe **40 seg/vel 3**. Reserve num prato, tape e deixe repousar 30 minutos. Enquanto espera aqueça a água num tacho grande até ferver.
2. Divida a massa em duas partes, numa superfície anti-aderente molde em rolos (Ø 2 cm). Corte o rolo em bocados com 1–2 cm. Adicione 2 c. de sopa de sal à água quente e coza as bolas pequenas cerca de 7–8 minutos. Entretanto prepare o molho.
3. Coloque no copo a manteiga e aqueça **2 min/Varoma/vel 1**.
4. Junte o açúcar, o pão ralado e programe **4 min/100° C/vel 2**.
5. Escorra bem as bolas, coloque num prato e polvilhe com o pão ralado doce. Sirva quente.

Dica
- Tradicionalmente os polacos utilizam um queijo fresco seco.
- Pode saltar o passo de repousar a massa, embora seja ideal fazê-lo.
- Pão ralado caseiro: coloque no copo o pão duro, em pedaços e pulverize **13–15 seg/vel 7**.









Na Polónia existe uma grande variedade de «pirogi». É uma espécie de massa com recheio delicioso (tipo ravioli). Este «pirogi» é uma versão fácil.


Acompanhamentos